Shri. T.S. Duraiswami Iyer
Arogyam
1976



ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ராக்ஷஸ

தை

மலர் 14

1976

ஜனவரி

இதழ் 1



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்



வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

கால சக்கிரம்

காலசக்கிரம் சுழலுகின்றது. மழை நின்று வானம் வெளிவாங்குவதற்காகக் கார்த்து நின்றது போன்றிருந்த பனி, வானை மூடி நிற்கிறது. காலச் சுழலில் எது துவக்கம், எது முடிவு, என்று துவங்கியது, என்று முடியும் என்று கணக்கிடமுடியாதபடி ஒன்றை ஒன்று முன் தள்ளியபடி வருகிறது. ''ருதுர் ருதுநா நுத்யமான:'' என்று ஆரண்யகம் இதைக் கண்டு வியக்கிறது. எனினும் சுழலிலும் எங்கோ ஓரிடத்தில் ஆரம்பிக்க நினைத்து சித்திரையையும் ஜனவரியையும் ஆண்டின் முதல் மாதமாகக் குறிப்பிடுகிறோம். மார்கழியிலிருந்தும் ஆண்டுத் தொடக்கம் ஒருகாலத்தில் இருந்திருக்கிறது. மார்கழியை ஆக்ரஹாயணம் — (ஹாயணம் – ஆண்டு, அக்ர – துவக்கம்) எனக் குறிப்பிடுவர். சித்திரை முதல் பங்குனி ஈருகக் கணிக்கப்பட்டுள்ள ஆண்டை காலபுருஷனின் ஒருநாளாகக் கணக்கிட்டு, அதன் விடியும் பொழுதாக மார்கழியைக் கருதுவர். விடியற்காலைப் பகுதி மிகச் சிறந்த வேளை. நாள், நட்சத்திரம், நல்வேளை பார்ப்பவர்கள் கூட இந்த வேளையில் ஒரு பொருத்தமும் பார்ப்பதில்லை. பொழுது விடிந்து விட்டது. தை பிறந்துவிட்டது. தமோகுணம் வளரக் காரணமான இருளகன்று ஸத்வகுணத்தைத் தரும் தெளிவு பிறந்துவிட்டது. உடலும் மனமும் ஆரோக்கியத்துடன் தூய்மையுள்ள வாழ்வுப் பணிகளில் அர்ப்பணிக்கப்பெற தை பிறந்துவிட்டதென வாழ்த்துவோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
தை
மலர்-14



1976
ஜனவரி
இதழ்-1

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்கு
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

धर्मार्थ काममोक्ष -
प्रतिरोधिन उग्रवेगतापकरान् ।
मन्दीकृतेन्द्रियगणान्
गदान् विनाशयतु चण्डांशुः ।।
मरीचये नमः ।।

கடும் ஒளிகொண்ட கதிரவ! உன்னை வணங்குகிறேன். தருமம் பொருள் இன்பம் வீடு என்று மனிதன் வேண்டிப் பெறவேண்டிய நான்கையும் பெறுவதில் தடையாயிருந்து, கடும் படபடப்பையும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பையும் அளித்து, எல்லாப் புலன்களையும் தளர்ச்சியுறச் செய்யும் நோய்க் கூட்டங்களை அழித்தருள்வாயாக!

– ஸூர்ய ஆர்யாதுவாதசகம்.

தை பிறந்தது

கண்ணன் கீதையில் உலகில் உள்ள பல சிறந்த பொருள்களில் தாம் பொருந்தியிருப்பதைச் சுட்டிக் காட்டுகிறுன். அந்த வரிசையில் மார்கழி அவன் அருள்வடிவமான மாதம். மாதம் முழுவதும் பொங்கல் நாட்கள். பொங்கும் வாழ்க்கைக்கு அடித்தளமாய் விளங்குபவை. மாதம் முழுவதும் அரிசியும் பாசிப்பருப்பும் சேர்ந்த ஸத்வ உணவான பொங்கல். ஸச்சிதாநந்த நடனப் பேரரசனை தில்லைவாழ் கூத்த பிரானின் திருநாளான திருவாதிரை நாளில் ஸத்வத்தின் விளைவான களிப்பொங்கல். மாத இறுதியில் வாழ்வின் ஆனந்த எல்லையைக் காட்டும் போகிப் பொங்கல். இவை வாழ்வு சிறப்பாக அமையும்போது நிகழும் நலன்களின் வரிசையைக் குறிப்பிடும்.

ஆண்டு முழுவதும் நடைபெறும் பிறப்பு இறப்புக்களின் விகிதம் கார்த்திகை மார்கழி மாதங்களில் கூடி நிற்கும். கார்த்திகையை ஈற்று மாதம் எனவும் மார்கழியைச் சூனிய மாதம் எனவும் குறிப்பிடுவதுண்டு. அதிக அளவு மரண விகிதத்தைக்கொண்ட மாதம் என்பதால் மார்கழி சூனியமாகும். ஈசனின் வழிபாட்டில் கிடைக்கும் பொங்கலைத்தவிர மற்றவகைகளில் விருந்துகள் அளிக்க வாய்ப்பளிக்கக்கூடிய திருமணம் முதலியவை நடைபெருததாலும் சூனியமாகலாம். ஸாத்துவிகமான உணவைத் தவிர மற்ற கேளிக்கை விருந்துகளுக்கேற்றதல்ல இம் மாதம். உணவில் கட்டுப்பாடு மிக அதிகமாகத் தேவையான மாதம் இது. காஸ்டிரோ எண்டரைடிஸ்—குடல் அழற்சி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுவலி. வயிற்றுக் கடுப்பு போன்ற குடல் கோளாறுகள் சிறுவர் களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் இயற்கை மாறுதலால் ஏற்படும் வாய்ப் புள்ள காலம் இது.

சார்ங்கதரர் என்ற வைத்யத் தொகுப்பு நூலாசிரியர் இம்மாதத்தில் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய கட்டுப்பாடுகளை ஒரு சுலோகத்தில் குறிப் பிடுகிருர்.

> கார்த்திகஸ்ய திநாங்யஷ்டௌ அஷ்டாவாக்ரயணஸ்ய ச,
> யமதம்ஷ்டிரா ஸமாக்யாதா ஸ்வல்ப புக்தோஹி ஜீவதி.

கார்த்திகையின் கடைசி எட்டு நாட்களும் மார்கழியின் முதல் எட்டு நாட்களும் யமனின் தெற்றிப்பற்கள். இதில் மிதமான உணவை ஏற்பவன் வாழ்வான் என்பதே இதன் பொருள். யமனின் பிடியில் அகப்படாதிருக்க உணவை மிதமாகக்கொள்க என்று குறிப்பிடுகிருர்.

மழை நின்றதும் மாறிவந்துள்ள பனி கடுமையடையுமுன்னர் பருவ மாற்றத்திற்கேற்ப ஜீர்ண கோசங்கள் தம்மைச் சீரமைத்துக் கொள்ள சிறிது இடைவெளி தேவை. அப்போது இரைப்பையிலும்

குடலிலும் அழற்சி ஏற்படாமல், அடைசல் ஏற்படாமல் பாதுகாப்பது முக்கியம். இந்தப் பாதுகாப்பு மார்கழியைப் பின்தொடரும் தையிலும் கடைபிடிப்பது அவசியமாகிறது.

புதுநெல் சாகுபடியாகிக் கைக்குவரும் நாட்கள். அதையே உணவாக்க, அது குடலில் அழற்சிதரும். பனிவாடை காரணமாக உள்ளுறுப்புகளும் வெளியுறுப்புகளும் மந்தமாக இயங்கும் நாட்கள். எங்கும் பிடிப்பும் தடையும் காணும். முழங்கால் பூட்டு பிடித்துக் கொள்ளும். இடுப்பு கழுத்து விலா பிடித்துக்கொள்ளும். இஷ்டப்படி தசைகளை இயக்கமுடியாதபடி ஒரு பிடிப்பும் இறுக்கமும் இந்த மாதத்தின் கோளாறு. இந்த மந்தத்தைப் போக்க, சுறுசுறுப்பை ஊட்ட, பூட்டுகளுக்குத் தேவையான சூட்டையும் நெகிழ்வையும் தர உணவு— உடை—நடைமுறைகளைச் சீரமைப்பது அவசியம். மற்ற நாட்களில் லகுவாகத் தீரும் நோயும் இம்மாதங்களில் கடுமையடைவதும், குணமாக நாளாவதும் கண்கூடு. இவ்வாண்டில் (ராக்ஷஸ) ஆரம்பத்தில் கோடை கடுமை. மழை கடுமை. ஆகவே பனியும் கடுமையாக இருக்கும்.

பனிகாலத்தில் இரவு நீண்டது. பகல் குறுகியது. குறுகிய பகலை நீட்ட இரவைச் செயற்கையாகக் குறைத்துக்கொள்ள விடியற்காலையைப் பயன்படுத்துவது அவசியமாகிறது. பனிவாடை விடிந்தும் சில நாழிகைகள் தொடரும். இரவு துவங்குமுன்னரே பனி வீசும். குளிரைத் தாங்க கனத்த உடைகள் உடலில் அதிகநேரம் தாங்கும் நிர்ப்பந்தம் அதிகம். உடைகளின் கதகதப்பு, பனியால் ஏற்படும் தோல் வரட்சி இவை உடலின் உட்சூட்டை அதிகப்படுத்தும். ஜீர்ண கோசத்தில் இந்தச்சூடு சூழ்ந்து பசியை அதிகமாகத் தூண்டும். ஆனால் தசை இயக்கம் மந்தமாவதால் ஜீர்ணப்பணி தாமதமாகும். இப்படி எதிரிடையான இரு இயக்கங்கள் ஜீர்ண கோசங்களின் அழற்சிக்குக் காரணமாகலாம். ஆகவே எளிதில் ஜீர்ணிக்கும் உணவை மிதமாகக் காலமறிந்து உட்கொள்வதில் கவனம் தேவை. கிழங்கு, அதிகம் எண்ணெய் கலந்த உணவுப்பண்டம், கனமான உணவு இவைகளை அளவில் மிகக் குறைவாகக் கொள்வதே மிக நல்லது.

பொதுவாக இம்மாதங்களில் வென்னீரில் நீராடுவதே சிறந்தது. குளிர்ந்த நீரில் நீராடும் பழக்கமுடையவர்கூட வென்னீருக்கு மாற்றிக் கொள்வது குளிரால் ஏற்பட்ட தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்த உதவும். குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பவர்கூட உடன் கதகதப்பான உடைகளை ஏற்பது மிக அவசியம். ஈரத்துடன் வெளியிலிருப்பது உகந்ததல்ல. வெட்ட வெளிகளில் குளிக்கும் சூழ்நிலையில் உள்ளவர்கள் கிணறு, குளம், ஆறுகளில் குளிப்பவர்கள் காலைப்பொழுது விடியும் முன்னரே குளிப்பது நல்லது. பொழுது விடிந்து 1-2 மணி நேரம்வரை

பனி இறங்கிக்கொண்டே இருக்கும். கதிரவனின் ஒளி சூடுபட்டு ஆவியாய் நிற்கும் பனி மழையாகக்கொட்டும். அப்போது சூழ்நிலையின் சூடு மிகக் குறைந்து குளிர்ந்துவிடும். அப்போது வெளிச் சூழ்நிலையில் குளிப்பது, தக்க உடைப்பாதுகாப்பின்றி வெட்டவெளியில் செல்வது, பஸ்—ஸைகிள் முதலியவைகளில் எதிர்காற்றில் படுவது கடுமையான மார்பு—தலை—நீர்க்கோர்வைக்கு இடமளிக்கும். இந்தப்பனி இறங்கும் வேளையில் குளிப்பதை விட்டு பனி இறங்குமுன்னரே குளிப்பது உடலுக்குக் குளிரைத் தாங்கும் சக்தியைத் தருவதும் கண்கூடு. நீராடியவர்களை இறங்கும் பனி அத்தனை வாட்டாது.

நமக்குப் **பிடிக்கும்—ஆனால் ஒத்துக்கொள்ளாது** என்று சில உண்டு. அந்த வரிசையில் ஒன்று—பனிகாலத்தின் வெயில். அதிலும் காலை இளம் வெயில். இளம் வெயிலில் காய்வது இளம் வெயிலில் எதிர்செல்வது குளிருக்கு இதமாயிருப்பதாகத் தோன்றும். அதனால் ஏற்படும் பின்விளைவுகள்—தலையில் பித்தவேகம் ஏறி நெற்றியில் முணு முணுக்கும் தலைவலி, பின் மண்டையில் இறுக்கம், தலைகனம், தோல் வரட்சி, அரிப்பு, சொரி சிரங்கு, அன்னத்துவேஷம், உட்குளிர் என்ற வரிசை. சூடு தேவையாயின் கம்பளிபோன்ற கதகதப்பான உடையும் கணப்பும்தான் உதவும்.

சுருங்கச் சொன்னால்—பசி இருக்கும்போது லகுவான சாப்பாடு, மிதமான ஹிதமான உணவு, தலை காது பிடரிப்பகுதிகளை நன்கு மூடிக் கொண்டே காலணி அணிந்துகொண்டே கதகதப்பான உடைகளால் உடலைப் போர்த்திக்கொண்டே பனிவேளைகளில் வெளியில் செல்லுதல், ஈரக்கசிவற்ற அழுக்கற்ற படுக்கை, கல் தரை சிமெண்டுத் தரை கருங்கல் தரை இரும்பு முதலியவையாலான நாற்காலி முதலியவை களில் மேல் விரிப்பின்றி உட்காருதல் படுத்தல் முதலியவைகளைத் தவிர்த்தல் இவை ஹிதமானவை. தசை இறுக்கம், ஜீர்ண உறுப்புக் களின் மந்தம் இவைகளைக் கண்ணோட்டத்தில் கொண்டு நடை உடை உணவுகளை அமைத்துக்கொள்வது ஹிதம்.



ஆரோக்கியம் *1976* ஆண்டுச் சந்தா ஞாபகப்படுத்துகிறோம்

ஆரோக்கியத்தின் 14வது ஆண்டின் சந்தாவை 1976 பிப்ரவரி 15ஆம் தேதிக்குள் அனுப்புமாறு கேட்டுக்கொள்ளுகிறோம். ரூபாய் நான்குதான். அனுப்பும் முகவரி – ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி, 27, சின்னக்கடைத்தெரு, திருச்சி-2. சென்ற ஆண்டின் சந்தா அனுப்பாதிருந்தால் அதனையும் சேர்த்தனுப்பி உதவக் கோருகிறோம்.

— ஆசிரியர்.

ஆசாரக் கோவை

ஊடறுத்துச் செல்லாமை

இருதேவர் பார்ப்பா ரிடைபோகார் தும்மினும்
மிக்கார் வழுத்திற் றெழுதெழுக ஒப்பார்க்
குடன்செல்ல லுள்ள முவந்து. (30)

கருத்து: கோவில்களில் உள்ள இரண்டு தேவதா மூர்த்திகளுக்கு நடுவில் குறுக்கே செல்வது தோஷம் உதாரணமாய் ஈசுவரன் கோயிலில் சிவபெருமான் மூர்த்திக்கும், நேர் ஸந்நிதியில் இருக்கும் நந்திகேசுவரரின் மூர்த்திக்கும் இடையே செல்வது, உத்ஸவ சமயங்களில், வீதியில் வரும் கணபதி ஈசுவரர் அம்பாள் முருகன் சண்டிகேசுவரர் மாணிக்கவாசகர் மூர்த்திகள் இவர்களின் இடையிடையே செல்வதும் தோஷம். எல்லா மூர்த்திகளையும் வலமாகச் சுற்றிப்போக வேண்டும்.

இதுபோலவே—இரு அறிஞர்கள், பார்ப்பனர்கள், தம்பதிகள், சோதரர்கள், தந்தை தாய் தனயர்கள், குரு சிஷ்யர்கள், பசு கன்று இவர்களுடைய நடுவிலும் புகுந்து செல்லக்கூடாது. தெருக்களில் சுற்றும் கழுதைகள் நாய்கள் பன்றிகள் இவை முதலிய அசுத்த மிருகங்கள் இரண்டு இரண்டு சேர்ந்து நின்றுகொண்டிருந்தால் இவைகளுடைய இடையிலும் செல்லுவது உடம்பிற்குக் கெடுதல் என்று பெரியோர்கள் சொல்வது வழக்கம்.

தாம் தன்னிருப்பிடத்திலிருந்து கிளம்பி வெளியில் போகும் சந்தர்ப்பத்தில், தனக்கே தும்மல் சம்பவித்து தும்மினுல், இதை ஒரு அபசகுனம் என்று தயங்கி நிற்பது வழக்கம். இந்த நேரத்தில் அருகில் இருக்கும் பெற்ருேர்கள் அல்லது யாரோ பெரியவர் நண்பர், தும்மினவனை நோக்கி, சுபமஸ்து, நலமுண்டாகட்டும். க்ஷேமமாய் போய்வருக என்று வாழ்த்தினுல், தும்மலுக்காக அதிகம் தயங்காமல் வாழ்த்தின பெரியவரை வணங்கிவிட்டுத் தைரியமாய்ச் செல்லவும்.

குறிப்பு: நெற்புழுதி மிளகாய்ப்பொடி போல் நெடியேறக்கூடிய வஸ்துவினுல், கடுமையான ஜல தோஷத்தினுல் சுவாஸக்குழலில் ஏதாவது நுழையும்போலிருந்தால் அதை வெளியே தள்ளுவதற்கு இயற்கை உண்டாக்கும் தும்மல் அல்லது இவைபோன்ற செயற்கைத் தும்மல் சகுனத்தடை ஆகாது. விசேஷ காரணமின்றி உண்டாகும் தும்மல்தான் அபசகுனம். தான் வெளியில் புறப்படுகையில் ஆப்த நண்பன் எதிரில் வருவானுனுல் சுபசகுனமென்று மனமகிழ்ச்சியுடன் அவனுடன் வெளிச்செல்லல் நன்மைதரும்.

மல சலஞ் சேரா இடம்

புற்பைங்கூ ழாப்பி சுடலைவழி தீர்த்தந்
தேவ குலநிழ லானிலை வெண்பலியென்
றீரைந்தின் கண்ணு முமிழ்வோ டிருபுலனுஞ்
சோரார் ருணர்வுடை யார். (31)

கருத்து: நல்ல அறிவுடையவர்கள் இந்த பத்து இடங்களில் மலசலம் கழிக்கவே மாட்டார்கள். வாய் எச்சிலைக்கூட உமிழவே மாட்டார்கள்.

(1) மாடுகள் மேய்வதற்காக ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் புல் நிறைந்த இடம் அல்லது தெய்வ பூஜைக்காக அறுகம்புல் புஷ்பச் செடிகள் முதலியன வளரும் இடம். (2) நெல் முதலிய தான்யப் பயிர் நிலம் முதலியன. (3) பசுவின் சாணம். (4) பிணம் சுடுவதற்காக உள்ள இடம். (5) ஜனங்கள் நடமாடும் வழி புழங்கும் இடம். (6) நதி தடாகம் கூபம் நீர், நீர்க்கரைகள். (7) தேவாலயம், ஜபம் தியானம் செய்யும் இடம். (8) தங்குவதற்கு சௌகர்யமாய் உள்ள மரத்தின் நிழல் பரப்பு. (9) பசுக்கள் நிற்கும் கொட்டில். (10) சாம்பல்.

இந்த இடங்களில் மலஜலங் கழித்தல் எச்சில் துப்பல் போல் அசுத்தம் செய்வது உடனேயே பலவிதத்தில் பலருக்குக் கெடுதல், தன் உடலுக்கும் கெடுதல், பரத்திலும் பாபமுண்டு.

மல சலம் கழிக்கும் திசை

பகற்றெற்கு நோக்கா ரிராவடக்கு நோக்கார்
பகற்பெய்யார் தீயுனு ணீர். (32)

கருத்து: மலம் சலம் கழிப்பதை பகற்பொழுதில் தெற்குத் திசையை நோக்கி உட்கார்ந்துகொண்டும், இரவில் வடக்கைப் பார்த்துக்கொண்டும் செய்யக்கூடாது. பகலில் வடக்கையும், இரவில் தெற்கையும் பார்த்து உட்கார்ந்துகொண்டு மலம் ஜலம் கழிக்க வேண்டும். பகல் இரவு எப்பொழுதிலும் ஹோமம் முதலிய அக்கினிச் சடங்கு முடிந்தபின்பு தீயை நீர் ஊற்றி அவிக்கக் கூடாது. தானாகவே தான் தணிய விடவேண்டும்.

குறிப்பு: இக்காலத்தில் நகரங்களில் ஆபீஸ்களில் மட்டுமல்ல நாட்டுப் புறங்களில்கூட மலசலம் கழிக்க அநேகமாய் வீட்டிற்குள்ளேயே தனியாகக் கட்டிடம் கட்டுவது வழக்கமாகிவிட்டது. இப்படிக் கட்டுவதிலும் தெற்கு அல்லது வடக்கு இரண்டில் ஒன்றை நோக்கி உட்கார்ந்து மலஜலம் கழிக்கும்படி அமைப்பது உசிதம். பகல் இரவு என்று வித்தியாசம் பார்க்க முடியாவிட்டாலும், கிழக்கு மேற்கு இரு திக்குகளையும் பார்த்து உட்காரும்படியே இல்லாமல் அமைப்பதுதான் ஒழுங்கு முறையாகும்.



நில்! கவனி! செல்!

உழைப்பது வாழ்வதற்கே!

வாழ்க்கையின் வசதிகளைப் பெறப் பலர் பலவிதமாக உழைக்கின்றனர். அத்தகைய உழைப்பின் குறிக்கோள் தாமும் தமரும் உடலும் மனமும் சுகம் பெறுவதற்கான வசதிகளைப் பெறுவதே. அப்படிக் கடுமையான உழைப்பின் பயனைப் பெறும் வசதிகளை அனுபவிக்கிறோமா என்பது ஒரு பெரிய பிரச்னை உழைப்பின் பயனாக வசதிகளைப் பெறும்போது சிலர் அதை அனுபவிக்கமுடிவதில்லை. அதன் காரணம் அவ்வசதிகளை அனுபவிக்கும் உடல் – மனத்தகுதியை உழைப்பின் காரணமாகவே இழந்துவிடுவதுதான்.

உழைப்பவர் பல வகை. சிலர் தாமே தம் இஷ்டப்படி தொழில் புரிபவர் சிலர் இரவு பகல் என்று பாராதபடி ஷிப்டு முறைகளில் உழைப்பவர். சிலர் பகலில் மட்டும் அதை முற்பகலிலும் பிற்பகலிலுமாக வசதியாகப் பிரித்து நடுவில் ஓய்விற்கு அவகாசமும் வைத்துக் கொள்வர். மற்றும் சிலர் உண்டு. இவர்களையே நில்! கவனி! செல்! என்று இங்கு உஷார்படுத்துவோம்.

இவர்களுக்குக் காலை 9 – 10 மணிக்கு ஆரம்பித்து மாலை 5 – 6 மணி வரை அலுவல் நேரம். இவர்களது உணவு முறையையும் அலுவல் முறையையும் கவனிப்போம்.

காலையில் எழுந்ததும் காபி போன்ற திரவமான உணவு. நல்ல பசி இருந்தாலும் சிறிது நேரத்திற்குள் பகலின் பிரதான உணவை ஏற்கவிருப்பதால், அந்த வேளையில் திரவத்தைத் தவிர மற்ற உணவை ஏற்கமுடியாது. கஞ்சி-கூழ் போன்றவை மனத்திற்குப் பிடிக்காது. வெறும் வயிற்றில் பசி உணர்ச்சி ஏற்படும் வேளையில் காபி பானம் கிரமமாகப் பசி மந்தத்திற்குக் காரணமாகலாம் எனக் கூறுவர். ஆக்கப் பொறுத்தும் ஆறப் பொறுக்காத பரபரப்பில் உணவை உட்கொண்டு அலம்பிய கை காயுமுன்னரே அலுவலக உடைதரித்துப் பறந்து செல்வர். விழித்தெழுந்தபின் 2 - 3 மணி நேரமிருந்தும் சோம்பி, வரிசைப்படுத்தாமல், கடைசியில் சில நிமிட நேரங்களில் ஸ்நானம், வழிபாடு, உணவு, அலுவலகச் சாமான் சேகரம், புறப்பாடு என்று துரித கதியில் நடைபெறும் செயல்கள் எத்தனை பின்விளைவுக்குக் காரணம் என்பதை சிந்தித்துப் பார். இன்று பலருக்கு உண்டதும் உடுப்பு மாற்றிக்கொள்வதற்குமுன் ஒருதடவை மலங்கழிவிடத்திற்குச் செல்லும் நிர்பந்தம் ஏற்படுவதைக் காண்கிறோம். அலுவலக உடை தரித்தபின் மலக்கழிவிற்கான உந்துதல் ஏற்பட்டால், அலுவலகத்திலும் வழியிலும் அதற்கான வசதி இல்லையே! அதை இங்கேயே நிறைவேற்றிவிட்டால் என்ன என்ற அவசரம். பிறகு அதே பழக்கம்

வழக்கமாகிவிடுகிறது. உண்டதும், வயிறு கனம் தாங்காமல் வெளியே தள்ளும் பழக்கம் நிரந்தரமாகி உடன் அதற்கு வைத்யம் - மாத்திரைகள் – ட்ராங்க்விலைஸர் எல்லாம். உண்டபின், மலக்கழிவுப் பழக்கம் ஏற்பட்டபின், காலையில் எழுந்ததும் மலக்கழிவு உணர்ச்சி நின்று விடுவது உண்டு. அல்லது அந்த 2-3 மணி நேரத்திற்குள் முழு வெளியேற்ற உணர்வு ஏற்படாமல் 3-4 தடவை சிறிது,சிறிதாக மலக்கழிவு ஏற்படுவது உண்டு. இது காலைப் பதட்டத்தின் விளைவு.

உண்ட களைப்பு முண்டனுக்கும் உண்டு என்ற பழமொழி உண்டு. உண்டதும் 10–15 நிமிடமாவது ஓய்வு கிடைத்தாலும் போதும். இதற்கு நேர்மாறாக, மிகத் துரிதகதியில் நடை, துரிதகதியில் செல்லும் ரயில் முதலியதில் நெரிசலில் கவனத்துடன் பிரயாணம், ஆபீஸ் திறந்ததும் உள்ள அன்றாட அலுவல்களில் சுறுசுறுப்புடன் ஈடுபட வேண்டிய அவசியம், அதற்காக ஒரு காபி அல்லது டீ என்று தொடர்ந்து மாலைவரை உழைத்தபின் அதே வேகத்துடன் வீடுதிரும்பி ஒரு காபி அல்ப டிபன் உடன் இரவுச்சாப்பாடு என்ற புயல் வரிசை.

ஒருபுறம் புஷ்டியுள்ள ஆகாரத்தை நிதானமாக முறையுடன் சாப்பிடமுடியாத நிலை, மறுபுறம் தேவையற்ற உணவை அகாலத்தில் சூழ்நிலையையும் தாற்காலிக விறுவிறுப்பையும் கருதி அடிக்கடி உட்கொள்ளுதல் என இரு விரும்பத்தகாத உணவுமுறைகள். அலுவலகத்தின் அருகிலே வசிப்பவர்கள் இத்தனை பாதிப்பு அடைவதில்லை.

இங்கு கவனிக்கத்தக்கது. குறிப்பிட்டநேரத்தில் அலுவலகத்திற்குக் கிளம்பவேண்டியிருத்தலால் இவர்களது வருவாயே குடும்பத்தினர் அனைவரின் வாழ்விற்கும் ஆதாரமாயிருப்பதால் அலுவலகத்திற்குக் கிளம்பவேண்டிய நேரத்திற்கு 30-40 நிமிஷங்களுக்கு முன்னரே அமைதியாக உணவை ஏற்க வசதிசெய்து தருவது இத்துறையில் பொறுப்புள்ள இல்லத்தினரின் கடமை. குறிப்பிட்ட சில நொடிகளுக்குள்ளே எல்லா அலுவல்களையும் திணிக்கும் பழக்கத்தை மாற்றி சுறுசுறுப்பைக் காலையிலேயே வரவழைத்துக்கொண்டு அதனதனுக்கு வேளை ஒதுக்கி, உண்டபின் 10-15 நிமிடநேரம் அமைதியாக ஓரிடத்தில் இருந்துவிட்டு அலுவலகத்திற்குக் கிளம்புவது அவரவர் கடமை. ஆபீசிற்குச் செல்வதற்கென உணர்வு ஏற்படாதபோது நிர்ப்பந்தித்து மலக்கழிவைத் தூண்டுவதை விட்டு, உணர்வு வந்தபின் அதிகத் தாமதமில்லாமல் போகும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுதலும் இது விஷயத்தில் பரபரப்பைக் குறைத்துக்கொள்வதும் இன்றியமையாதவை. அலுவலக வேலை சரியே நடைபெறவும் வீட்டில் உழைப்பால் கிடைத்த வருவாயைக்கொண்டு கிடைக்கும் வசதியைக் குறையின்றி அனுபவிக்கவும் இவை அவசியமென நில்! கவனி! செல்! என்று உஷார் படுத்திக்கொள்வோம்.

அதிக மலக்கழிவை நிறுத்த மருந்து கைவசமுள்ளதெனச் சிலர் கூறுவதைக் காண்கிறோம். எந்த மருந்தும் எந்த நிலையிலும் உபயோகிக்கத்தக்கவை அல்ல நம் உடல் கூற்றைப்பற்றி ஓரளவு நாம் அறிவோம் எனினும் மருந்தால் நம் உடற்கூற்றில் விளையவைகளை அறியக் கற்கவில்லை. அதனால் மருந்துகளை நாமே இஷ்டப்படி சாப்பிடுவது முறையல்ல. அதனால் இவ்விஷயத்திலும் மறுபடி நில்! கவனி! செல்! என்று ஞாபகப்படுத்துகிறோம்.

பொங்கலுக்கு மறுநாள். பிரசவித்து மூன்று மாதங்களான தாய் இரவு 10 மணிக்கு டாக்டரிடம் வருகிறாள். உடல் சில்லிட்டிருக்கிறது. உடல் முழுவதும் தடிப்பு. உதடும் முகமும் வீங்கியிருக்கிறது. தலைவலி வாந்தி கடுமை. விபரம் விசாரித்ததில் அவள் கூறியது—அன்று கனுப்பண்டிகையானதால் விடியற்காலையில் எழுந்திருந்து வெட்ட வெளியில் கனுவைத்துப் பின் பீடைகழிய ஸ்நானம். பகல் உணவு புளியஞ்சாதம், தயிர்சாதம், வருவல், கரிவடாம் பொரியல் மேலிட்ட சாப்பாடு. பிற்பகல் மூன்று மணிக்கு வயிற்றுப்பிரட்டல், லேசாகத் தலைவலி, நான்கு மணிக்கு வாந்தி ஆரம்பம். சாப்பிட்ட உணவு முழுவதும் 4-5 தடவையாக வாந்தி எடுத்துவிட்டது. வாந்தியை நிறுத்த மருந்து சாப்பிட்டதும் தலைவலி கடுமையாகியது. தலைவலிக்கு ஆஸ்பிரின் மாத்திரை சாப்பிட்டதும் உடல் முழுவதும் தடித்து வியர்த்துவிட்டது. வாந்தியும் தொடர்கிறது. இந்த நிலையில் நோயாளி டாக்டரிடம் செல்லும் அவசியத்தை உணர்ந்திருக்கிறாள்.

வாந்தியை நிறுத்த என்ன மருந்து சாப்பிட்டீர்கள் என்ற கேள்விக்கு, தான் கருவுற்றிருந்தபோது மசக்கை வாந்திக்கு வாங்கிய மாத்திரை மீதமிருந்ததைச் சாப்பிட்டதாகவும், ஆஸ்பிரின் சாப்பிட்டு முன் அலர்ஜி வந்திருக்கிறதா என்ற கேள்விக்கு இல்லை என்றும் பதில். பனியில் விடியற்காலை எழுந்திருந்து பிரசவித்த உடலால் தாங்கமுடியாத அளவில் சேர்ந்த அபத்தியங்களான செயல்—உணவுகளால் வாந்தியும் தலைவலியும். வாந்தி உடலில் சேர்ந்த விஷத்தை அகற்ற உடலின் முயற்சி. அதைத் தடைசெய்ததும் விஷமித்த இரைப்பையிலுள்ள மிகப் புளிப்பான உணவுக் கலவையின் விஷசக்தி உடலில் பரவிவிட்டது. ஆஸ்பிரின் அதற்குத் துணை புரிந்தது. அதன் விளைவே இத்தனையும். சிலசமயம் இயற்கை விஷ நிலையைச் சீராக்கும் தனது பணியில் நமது குறுக்கீட்டை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் சீற்றம் கொள்ளுகிறது. அப்போது பலதடவை உபயோகித்து நன்மையே புரிவதாகக் கண்ட மருந்துகள்கூட விஷ நிலைக்குக் காரணமாகின்றன. பகல் உணவின் புளிப்பை மாற்றி, வாந்தி ஏற்பட்ட நிலை தானே அடங்க மருத்துவம் செய்திருந்தால் இந்த விபரீத விளைவு ஏற்பட்டிருக்காது. உடல் நிலை அறிந்து மருந்து சாப்பிடுவதில்தான் நன்மை உண்டு. இது கவனத்திற்குகந்த விஷயம். ★

குடும்ப ஔஷதங்கள் :

கர்ப்பூராதி சூர்ணம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

பச்சைக்கர்பூரம்	விலாமிச்சைவேர்	அல்லிக்கிழங்கு
கிராம்பு	சுக்கு	திப்பிலி
ஏலரிசி	கருஞ்சீரகம்	சந்தனம்
லவங்கப்பட்டை	காரகில்	அஸாரூன்
சிறுநாகப்பூ	மூங்கிலுப்பு	வெட்டிவேர்
ஜாதிக்காய்	ஜடாமாஞ்சி	வால்மிளகு

இந்தப் பதினெட்டு சாமான்களும் வகைக்கு 10 கிராம். சீனி கல்கண்டு அல்லது சர்க்கரை 90 கிராம்.

இவைகளில் பச்சைக்கர்பூரத்தையும் கல்கண்டையும் தவிர மற்ற வைகளைத் தனியே இடித்து மெல்லிய கண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்துக்கொள்ளவும். பிறகு அந்தத்தூளில் பச்சைக்கர்பூரத்தைத் தூளாக்கிப் போட்டு நன்கு கல்வத்திலிட்டரைத்தோ அல்லது வேறு பாத்திரத்தினுள் போட்டோ கலக்கவும். பிறகு கல்கண்டுத்தூள் அல்லது சர்க்கரை சேர்த்துக் கலந்துகொள்ளவும். பச்சைக்கர்பூரத் திற்குப் பதில் சிலர் நாட்டுக் கட்டிச் சூடத்தைச் சேர்த்துக்கொள்வது வழக்கம். மூங்கிலுப்பிற்குப் பதில் கூவைக்கிழங்கின் மாவையும். அஸாரூனிற்குப் பதில் தகரவிதையையும் சிலர் சேர்ப்பர். இதனால் குணங்களில் விசேஷ மாறுதல் ஏற்படாது.

அளவு - பெரியவர்களுக்கு ½—1 கிராம். (½—1 டீஸ்பூன்) ஒரு வயதுக்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களுக்கு 1 சிட்டிகை முதல் ¼ டீஸ்பூன் வரை. அநுபானம் தேன், நெய்.

மழை-பனி நாட்களில் ஏற்படும் சன்னிக்கடுப்பு வலி, நீர்கோர்வை தொண்டைக்கம்மல், மார்புச்சளி, இருமல், இடுப்புப்பிடிப்பு, முதுகுப் பிடிப்பு, அஜீர்ணமான மலப்போக்கு, வாயில் ருசி இன்மை, குடல் வலிவிழந்து அடிக்கடி மலம் கட்டியும் இளகியும் மாறிமாறிப்போவது முதலியவைகளில் நல்லது. மூலநோய் உள்ளவர்களுக்கு மூலம் காய்ந்து வரண்டு வலி கொடுத்துக்கொண்டிருந்தால் இதைச் சாப்பிட வலி குறையும். சளி வெளியாகாமல் வரண்டு விலாப்புறம் முதுகு மார்பு தலை முதலிய இடங்களில் வலியுடன் இருமல் இருந்தால் நெய் அல்லது பாலுடன் சாப்பிட நல்லது.

★

பலரது உழைப்பில் மலரும் தேன்

கோடை நாட்களில் நன்கு பூத்துக் குலுங்கி நிற்கும் பூச்செடிகளைச் சுற்றிச் சுற்றி வட்டமிடும் தேனீக்களைப் பார்த்திருப்போம். இவை பூக்களிலிருந்து மகரந்தம் எனப்படும் மிகவும் இனிப்பான பூந்தேன் துளிகளைச் சேகரிக்கவே அவ்விதம் வட்டமிடுகின்றன. நூறு கிராம் தேன் தயாரிக்க ஒரு தேனீ சுமார் பல லக்ஷம் பூக்களுக்காவது செல்லவேண்டியிருக்கும். தேனீ தனது உறுஞ்சுவாயின் மூலம் பூக்களிலுள்ள பூந்தேனை உறிஞ்சித் தேன் சேமிப்புக்ெனவே அமைந்துள்ள ஒரு கோசத்தினுள் சோத்துக்கொண்டு, அக்கோசம் நிரம்பியதும் தன் கூட்டிற்குத் திரும்புகிறது. தேனீ, தேன் சுமை இல்லாமல் பூக்களுக்குச் செல்லும்போது மணிக்கு 60 கிலோ மீட்டர் (சுமார் 38 மைல்) தூரம்கூடப் பறக்கிறது. தேன் சுமையுடன் திரும்பும்போது மணிக்கு 30 கிலோ மீட்டர் விதம் வருகிறது. இந்தியாவில் சில இடங்களில் ஓடும் ரெயில் வண்டியின் வேகத்தைவிட இது சற்று அதிகம்தான்.

ஒரு கிலோ கிராம் தேனைக் கூட்டில் சேர்க்க தேனீ ஒரு லக்ஷம் தடவையாவது தேன் சுமையைத் தூக்கிவர நேர்கிறது. தேன் கூட்டிற்கும் தேன் சேகரிக்கவேண்டிய இடத்திற்கும் ஒரு மைல் தூரமிருக்குமானல், இது ஒரு கிலோ கிராம் தேன் சேமிப்பதற்குள் பூமியைச் சுற்றிவரும் தூரத்தைக் கடந்துவிடுகிறது. தேனீயின் சுறுசுறுப்பும் வேகமும் மிகவும் ஆச்சரியமானதுதான்.

தேனைப் பூந்தோட்டத்திலிருந்து கூட்டிற்குள் கொண்டுசேர்க்கும் தேனீக்கள் வேறு. கூட்டினுள் இருந்துகொண்டு தேனைப் பதப்படுத்தும் தேனீக்கள் வேறு. இரை தேடி வந்த ஈக்களிடமிருந்து வீட்டினுள் உள்ள ஈக்கள் தேனைப் பெறுகின்றன. தேனீ தேனைக்கொண்டுவரும் போதே அதன் இரைப் பையினுள் தேன் ஒரு பக்வத்தை அடைந்துவிடுகின்றது. கூட்டில் உள்ள ஈக்கள் அந்தத் தேனைப் பெற்றதும் மேலும் அதைப் பதப்படுத்துகின்றன. அதன் வயிற்றிலுள்ள தனி அறையில் தங்கியுள்ள தேனை வாய்க்குக் கொணர்வதும் திரும்ப வாயிலிருந்து அந்தத் தனி அறைக்குச் செலுத்துவதுமாக 120-140 தடவைகள் வரை விழுங்குவதும் துப்புவதுமாகச் செய்து பிறகு தேன் கூட்டினுள் காலியான ஒரு அறுகோணக் கண்ணறையினுள் அந்தத் தேன் சொட்டைக் காயவைக்கிறது.

இந்த நிலையிலும் அது பூந்தேனுகவே இருக்கிறது. பூந்தேனில் 40-80 சத விகிதம் வரை ஜலாம்சம் கலந்துள்ளது. இந்த ஜலாம்சம் உலர்ந்து 15-20 சத விகிதத்திற்குள் ஜலாம்சம் சுண்டும் வரை அதை உலரவைக்கவே இந்தக் கண்ணறைகளில் தேன் துளிகளை ஈக்கள் தொங்கவிடுகின்றன. ஒரு அறையில் தொங்கவிட்டுள்ள தேன்துளியை மற்றொரு அறைக்கு மாற்றுவதுமாக இந் நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து

பல முறைகள் நடைபெறுகின்றன. தேனிலுள்ள ஜலாம்சத்தைக் காயவைக்க அவை எடுத்துக்கொள்ளும் சிரத்தை அளவுக்கு மீறியது. தனது சிறகை நிமிடத்திற்கு 26,400 தடவைகள் மேலும் கீழும் அசைத்து விசிறிக் கூட்டில் காற்ளேட்டத்தை அவை அதிகமாக்கு கின்றன.

பூந்தேனில் உள்ள ஜலாம்சம் ஆவியாகி முதிராத பாகு பதத் திற்கு வந்ததும் அந்தக் கண்ணறைகளின் வாயிலே மெல்லிய மெழுகுத் திரைகொண்டு மூடிவிடுகின்றன. இவ்விதம் கண்ணறைகளில் மூடப் பட்டுள்ள தேன் எத்தனை யுகமிருந்தாலும் கெடுவதில்லை.

தேனில் எத்தனையோ வகை: தேன் எடுக்குமிடங்களைப் பொறுத் தும் தேனீக்களின் உருவமைப்பைப் பொறுத்தும் தேன் மகரந்தம் நிரம்பிய பூக்களின் தன்மையைப் பொறுத்தும் தேனின் நிறம் மணம் குணம் முதலியவை வேறுபடுகின்றன இயற்கையாகத் தேனீக்கள் தாமே அமைத்துள்ள அடைகளில் நிரம்பிய தேன் ருசிமிக்கது. ஆயினும் தேனீக்களே செய்த சிப்பங்களில் அவை தயாராவதால் கிடைப்பதில் சிரமம். அதனால் சற்று விலை அதிகம். செயற்கையாக வியாபார நோக்குடன் ஆங்காங்கு நாம் வைக்கும் தேன் கூடுகளில் தயாராகும் தேன் முன்னதைவிட சற்று ருசிக் குறைவுதான். விலையும் மலிவுதான்.

ஒரே வகைப்பட்ட பூக்களிலிருந்து கிடைக்கும் தேன் மிக அரிது. நடைமுறையில் ஒரே இனத்தைச் சார்ந்த பூக்கள் அளவில் அதிகமா யிருக்குமிடங்களில் சேகரிக்கும் தேனைப் பொதுவாக ஒரு ஜாதிப் பூந்தேனாகக் கொள்ளமுடியும். வேப்பப் பூ மாம்பூ தாமரைப்பூ முதலிய பூக்கள் மிகுந்துள்ள காட்டுப் பிரதேசங்களிலிருந்து சேகரிக்கப்படும் தேன் வகைகளில் ருசியிலும் மணத்திலும் நிறத்திலும் மாறுபாட்டைக் காணமுடியும்.

அம்மாதிரி தேனீக்களின் மேய்ச்சல் தரையாகப் பயன்படும் இடங்கள், தாழ்ந்த புல்வெளி, சமவெளி, பழத்தோட்டம், பூந் தோட்டம், மலை, ஊசி இலைக்காடுகள் என்றவாறு பலதரப்படும்போ தும் சேகரிக்கப்படும் தேனும் இயற்கையில் சற்று மாறுபடுகிறது.

பொறி நுட்ப ரீதியாகவும் தேன் சேமித்த விதம், அதை எடுக்கும் விதம், அதைச் சீரமைக்கும் வழி இவைகளாலும் தேனின் அமைப்பில் மாறுபாடு ஏற்படும். முன் கூறியபடி இயற்கையாகத் தேனீக்களே செய்த தேனடைகளின் அறுகோண அறைகளில் சேமித்து வைத்த தேன் உரிய காலத்தில் எடுக்கப்பட்டால் அது பரிபூர்ணமாக முதிர்ந்து தெளிந்து பரிசுத்தமாக இருக்கும். அடைத்தேனில் நோய் பரப்பும் கிருமிகள் என்றுமே காணப்படுவதில்லை என ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். செயற்கையான தேன் கூடுகளில் சேர்ந்த தேனை விசைத்தேன்–பிழியும் யந்திரத்தின் மூலம் பிழிந்து எடுக்கிறார்கள். இந்த யந்திரம் முதலியவைகளிலுள்ள சீர்கேடுகள் தேனையும் சற்றுப் பாதிக்கலாம்.

தேன்களின் நிறமும் பலவகைப்பட்டது நல்ல கருந்தேனிலிருந்து கண்ணாடி போன்று வெளிரிய நிறத்தேன் வரை எத்தனை நிறமுள்ள தேன்கள்? வெளிரின நிறத்தேன் மிகவும் உயர்ந்தது. கண்களுக்கு இடுவது போன்ற பல உயரிய சிகித்சைகளில் இது பயன்படுகின்றது. கருமை கலந்த செந்நிறத்தில் காணும் தேன்தான் பரவலாகக் கிடைக்கும். கருநிறமுள்ள தேனில் கனி உப்புகள், (இரும்பு, தாமிரம், மாங்கனீஸ்) முதலியவை அதிகமாக இருப்பதால் சிறந்த உணவுப் பொருளாகின்றது.

புகையிலைத் தோட்டங்களுள்ள பக்கத்திலும், விஷப்பூண்டுகள் நிறைந்த மலைப் பகுதிகளிலும் சேமித்த தேன் சற்று விஷ குணம் படைத்ததாக இருக்கும். ஆரஞ்சு, எலுமிச்சைத் தோட்டப் பகுதியில் சேமிக்கப்பட்ட தேன் நன்மணமும் சுவையும் உள்ளதாக இருக்கும். பருத்தித் தோட்டங்களில் பருத்திச் செடியின் இலைகளிலுள்ள பூந்தாதுச்சுரப்பிகளிலிருந்தும் சேமித்த தேன் பூக்களிலிருந்து எடுத்த தேனைப் போல நல்ல மணமும் வெளிறிய நிறமும் இனிப்பும் பெற்றிருக்கும். யூகலிப்டஸ் மரக் காடுகளில் சேமிக்கப்பட்ட தேன் வெடிப்பான மணமும் வெகுட்டலுடன் கூடிய சுவையும் கொண்டிருக்கும். இப்படி சேமிக்கப்படும் இடத்தைப் பொறுத்தும் வேறுபடுகிறது.



தமிழ்நாட்டு உணவு முறை

தத்துவ ரீதியிலும் ஆயுர்வேத உடற்கூறு ரீதியிலும் நமது ஆகார அமைப்பு வியக்கத்தக்கது. வாதம், பித்தம், கபம் இவைகளைப் பொதுஜனங்களில் சிலர் நன்கு அறிமுகப்படுத்திக்கொண்டுள்ளனர். அவர்களுக்கு இந்த உணவு அமைப்பைப் பற்றிச் சற்று விளக்கமாகவே கூறுவோம்.

உணவு உட்கொள்ளத்தொடங்கியது முதல் அது முழு அளவும் **ஜீர்ணம்** அடையும் வரையிலான கால அளவை மூன்று சமபாகங்களாகப் பிரித்து முதலாவது கப காலம் என்றும், அடுத்தது பித்த காலம் என்றும், கடைசியில் உள்ளது வாத காலம் என்றும் கூறுவர். அதனதன் காலங்களில் அவை அவை தலைவனாக நின்று அதனதன் பணியைச் செவ்வனச் செய்கின்றன.

முதலில் மொத்தையானதும், கெட்டியானதும் ஆகிய ஆகாரப் பகுதிகள் நெய்ப்புத்தன்மை அடைந்து அதிக அளவில் சுரப்பிகள் சுரக்கும் சுரப்புகளில் கலந்து குழம்பி நுரைபோல் ஆவதுடன் அக்கலவை இனிப்புச் சுவையையும் பெறுகிறது. சில சமயங்களில் உண்டவுடன் எதுக்களிக்கும் இரைப்பையிலிருந்து எதிர்த்து வாய்ப் பக்கம் உந்தி எறியப்பட்ட அன்ன ரஸம் தித்திப்பதுடன் உடைந்த அன்னப் பகுதிகளைக் கொண்டிருப்பதை நாம் அனுபவ வாயிலாக அறிவோம். இந்நிலை சரிவர அமைந்தால் தான் பித்தம் என்றும் அக்னியால் அது பாகம் அடையும் தகுதி பெறுகிறது. இவை அனைத்தும் கபம் செய்யவேண்டிய பணியாகும்.

கபம் பொதுவாக நெய்ப்புத்தன்மை, குளிர்ச்சி, பளுவான தன்மை, தாமதித்துச் செயல்படுதல், வழவழப்புத்தன்மை, அசைவற்றிருக்கும் தன்மை ஆகியவை படைத்தது. உண்ட களைப்புத் தொண்டருக்கும் உண்டல்லவா? அது கபத்தின் செய்கைதான்.

கபம் என்ற வடிவில் இயற்கை புரியும் இந்த செயல்களுக்கு மேற்கூறிய கபத்தின் குணங்கள் பெரும்பாலும் ஒருங்கே அமைந்த பருப்பு அன்னம் மிகமிக உதவுகிறது.

நெய் பருப்பு இவை கலந்த அன்னமும் அடுத்து வரும் மற்ற ஆகாரப்பொருள்களைக் காட்டிலும் பளுவானது. தாமதித்து ஜீரணம் அடைவது, நெய்ப்புத்தன்மை பொருந்தியது. இனிப்பது, விறுவிறுப்பற்றது. கபத்திற்கும் இதற்கும்தான் என்ன ஒற்றுமை.

அடுத்தது பித்தம் என்ற அக்னியின் காலம். ஆயுர்வேதம் பித்தத்தையே அக்னி என்று கூறுகிறது. இந்த சமயம் பித்தம் ஓங்கி நின்றால்தான் ஜீரணம் சரிவர நடைபெறும். இந்தப் பித்தத்தை அதிகமாக்கக்கூடியவை புளிப்பு, உப்பு, காரம் என்ற மூன்று சுவைகள். பருப்பு அன்னத்தை அடுத்து நாம் புசிப்பதும் புளிப்பு, உப்பு, காரம் இவை மேலோங்கிய திரவம் கலந்த அன்னமேயல்லவா? பித்தம் தூங்கவும் முடியுமோ?

இந்தப் பித்த காலம் முடிந்தவுடன் வாத காலம் தொடங்குகிறது. இந்த பக்குவமான ஆகாரங்களில் உள்ள சாரமான ஆகாரங்களில் உள்ள சாரமான அம்சங்கள் அனைத்தையும் உருக்கி உடலில் சேர்த்து வரண்ட மலத்தை வேறுக்குவது வாதத்தின் தொழிலாகும். இதற்கு வாயுவைத் தவிரத் தகுதிவாய்ந்தது வேறு எது?

மிகவும் சுறுசுறுப்பாகச் செய்யவேண்டிய வேலை இது. அதற்கேற்ப வாயு வரண்ட தன்மை, லேசான தன்மை, மிகமிக நுண்ணிய பாதைகளில் ஊடுருவிப் பாயும் நுண்மை, சொர சொரப்பு, எப்பொழுதும் அசைவுற்றிருக்கும் தன்மை ஆகியவை பொருந்தியது. கசப்பு, துவர்ப்பு, காரம் என்றசுவைகளுடன் தோழமை கொண்டது.

நம் உணவு முறையிலும் கடைசி அம்சமாக உட்செல்வது வெண்ணெய் நீங்கி வரண்ட தன்மையுள்ளதும், துவர்ப்பு, புளிப்புக் கலந்ததும் லேசானதும், எளிதில் ஜீரணிக்க வல்லதும், விருவிருப்புத் தன்மையுள்ளதும் ஆகிய மோருடன் கூடி உப்புக் காரம் நன்கு ஊறிய ஊறுகாய் வகைகளுடன் திரவமான நிலையிலான மோரன்னம், வாதத்திற்கும் இந்த அன்னத்திற்கும்தான் என்ன உறவு! இந்த முறையைக் கையாள ஜீரணக் கோளாறு தலைகாட்டுமா?

ஒன்று கலக்க உண்ணும் உணவு பல மணி நேரம் கழித்து ஆங்காங்கு கூறியது போல் எவ்விதம் செயல்படும் என ஓர் கேள்வி எழலாம். பிண்டமாம் படைப்புகள் படைத்த பல உலோக யந்திரங்கள் குறிப்பிட்ட சமயத்தில் மட்டும் குறிப்பிட்ட காரியங்களைச் செவ்வனைச் சாதிக்கும் ஆற்றல் படைத்தபோது அண்டம் படைத்த ஆண்டவன் படைப்பாம் உணவு யந்திரத்தின் சாதனையைச் சங்கித்தல் வேண்டாம். பல்லாண்டுகள் வாழ்ந்த பழம்பெரும் மக்களின் ஆரோக்ய வாழ்க்கையே அதற்குச் சான்று.



இதயத்துடிப்பும் ரக்த அழுத்தமும்

ப்ளட் பிரஷர் என்றொரு நோய் தற்கால நாகரிக வியாதிகளில் முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது. நாகரிக வியாதி என்று ஒன்று உண்டா என்ற கேள்வி எழலாம். நாம் அமைத்துக்கொள்ளும் வாழ்க்கை முறையை ஒட்டி, நமக்கு எத்தனை சௌகர்யங்கள் கிடைக்கின்றனவோ அத்தனை கெடுதல்களும் கிடைக்கின்றன. சுறுசுறுப்பும் மணிக் கணக்கில் உடல் நலுங்காமல் உடை நலுங்காமல் யந்திரங்களின் உதவியால் லேசான வேலையும் கிடைத்ததற்கேற்ப வலிவற்ற உடலில், உளைச்சல் மிகுந்த மனமும், அன்பும் ஆதரவுமற்ற போலியான சூழ்நிலையும், ரத்தக் கொதிப்பையும் அதன் காரணமான மனக்கொதிப்பையும் அதிகமாக்கியதில் ஆச்சரியமில்லை.

ஒரு மருத்துவ நிபுணர் கூறினார் — "ஸ்பிக்மோ மானோ மீடர் (பிளட் பிரஷரை அளக்கும் கருவி) கண்டுபிடிக்கும் முன் இந்நோய் இந்த அளவில் பரவியிருக்கக் காணோம். மீடர் வந்த பிறகு அதைக் கொண்டு பார்க்கும் அவசியமும் அதிகமாகிக்கொண்டே வருகிறது" என்று. ஆஸ்பத்திரி பெருகப் பெருக நோய் அதிகமாகிறது; நோயைக் கண்டுபிடிக்கும் சாதனங்கள் பெருகப் பெருக நோய் பெருகுகிறது எனக் கூறுவதும் உண்மை நிலையை மாற்றிக் கூறுவதேயாகும். நாகரிகம் பெருகப் பெருக வாழ்க்கைத்தரம் உயர உயர, மனிதன் மமதையால் இயற்கையைப் பகைத்துக் கொள்வதும் இயற்கை விதிகளை மீறுவதும் அதிகமாகி நோய்வாய்ப்படுவதும் அதிகமாகிறதென்பதே உண்மை நிலை.

ரக்தக் கொதிப்பு, உடல் மனம் இவைகளின் சகிப்புத் தன்மையைக் கெடுத்துக் கொள்வதால் ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று. சுக துக்கங்களின் தாக்குதல் மனத்தையும் உடலையும் பாதிக்கும்போது, அதற்கு ஈடுகொடுக்கும் சக்தி உடலில் குறைந்துவிட்டால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. இந்த சக்திக் குறைவை அளந்து ரக்தத்தின் அழுத்தம் இயற்கை அளவிற்கு மீறினால் அதை நோயெனக் கூறுகிறார்கள். ரக்தத்தின் இயற்கை அழுத்தம் என்பது என்ன? அதன் அளவு என்ன? என்பதைப் பற்றிக் கூறுவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம். வியாதி நிலை பற்றிப் பிறகு யோசிப்போம்.

ஹிருதயத்திலிருந்து ரத்தம் வெளியே அனுப்பப்பட்டு உடல் முழுவதும் சுற்றித் திரும்ப ஹிருதயத்தை அடைவதும் பிராண வாயுவின்

சேர்க்கையால் சுத்தப்படுத்தப்பட்டுத் திரும்ப வெளியே அனுப்பப் படுவதுமாக இந்த ரக்த ஸம்வஹனம் எனும் ரத்த ஓட்டம் உடலில் இடைவிடாமல் நிகழும் ஓர் இயற்கைச் செயல். இந்நிகழ்ச்சியில் பங்கு கொள்ளும் உறுப்புக்கள் ஹிருதயமும் ரக்தக் குழாய்களும்; பங்கு கொள்ளும் தாது ரக்தம். இப்பணியை நிறைவேற்றிவைக்கும் பொறுப்பு ரக்த ஓட்டத்தை இயக்கிவைக்கும் வியான வாயுவைச் சேர்ந்தது. ஒரே சீரில் இச்செயல் நடைபெற இம்மூன்றும் சமநிலையில் இருந்து ஒத்துழைக்கவேண்டும்.

நடு வயதினருக்கு ஒரு நிமிடத்திற்குச் சுமார் 70 தடவை ஹிரு தயம் சுருங்கி விரிகிறது. ஒவ்வொரு தடவை விரியும்போதும் ஹிரு தயத்தினுள் ரக்தம் நிரம்புகிறது. அசுத்தமான ரக்தம் உள் நிரம்பு வதைச் சுத்தி செய்வதற்காக ச்வாஸ கோசத்தினுள் அனுப்புவதும், சுத்தியாகி உள் நிரம்பிய ரத்தத்தை உடலின் எல்லாப் பகுதிகளுக்கும் அனுப்புவதும் ஹிருதயம் சுருங்கும்போது நிகழும் செயல்களாகும். இந்த நிகழ்ச்சியின் பிரதிபலிப்பைக் கை நாடியில் எளிதில் உணர்கி றோம். கைகளின் கட்டை விரலின் அடியில் உள்ள ரக்தக் குழாயில் காணும் துடிப்பைக் கைவிரல்களைக் கொண்டு உணர்வதை நாடி பார்ப்பது என்பர். ஹிருதயம் சுருங்கும்போது துடிப்பு, ஹிருதயம் விரிந்து ஓய்வு பெறும்போது துடிப்பின்மையுமாக மாறி மாறி நம் கைகளுக்குப் புலப்படுகின்றன. இதில் காணும் அழுத்தம்—துடிப்பு இவைகளின் தராதரத்தைக்கொண்டு ஹிருதயம் எந்த ரீதியில் வேலை செய்கிறது என்பதைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

நாடியில் பார்ப்பதற்குக் கவனமும் சிறந்த அப்பியாஸமும் தேவை. எளிதில் கண்டுபிடிப்பதற்கான யந்திரம் ஸ்பிக்மோ மானோ மீடர் என்பது. இதைப் புஜத்தில் கட்டி புஜத்திலுள்ள ரக்தக் குழாயில் காணும் அழுத்தத்தின் தராதரத்தை அளக்கிறார்கள். ஹிருதயம் சுருங்கி ரக்தம் வேகமாக ரக்தக் குழாய்களில் பாய்ச்சப்படும்போது ரக்தக் குழாய்களின் தசைச் சுவர்கள் விரிந்து ரக்த ஓட்டத்தின் வேகத் திற்கு இடம் கொடுக்கின்றன. ஹிருதயம் விரிந்து ரத்த ஓட்ட வேகம் தணிந்ததும் ரக்தக் குழாய்களின் தசைச் சுவர்களும் சுருங்கித் தன் நிலையை அடைகின்றன. இவ்விதம் ரக்தக் குழாய்களின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மையின் பிரதிபலிப்பையே நாடி பரீக்ஷை மூலமும் ஸ்பிக்மோ மானோ மீடர் பரீக்ஷை மூலமும் அறிகிறோம்.

ரக்த ஓட்டத்திற்காக ஹிருதயமும் ரக்தக் குழாய்களும் ஒரே சீரில் இடைவிடாது சுருங்கி விரியச் செய்யும் சக்தி வியானவாயுவிடம் உள்ளது. வியான வாயு கட்டுக்கு மீறிச் செயல்படும்போது இந்த வேலையில் ஏற்றம் ஏற்படுகிறது. வியான வாயு சக்தி இழந்த நிலையில் இவ்வேலை மந்தப்படுகிறது. வியான வாயு அளவுக்கு மீறி (கோப மடைந்து) அதிகமாகிச் செயல்பட்டால் ரக்தக் கொதிப்பு (ஹை ப்ளட் பிரஷர்) ஏற்படுகிறது, வியான வாயு சக்தி இழந்தால் ரக்த அழுத்தத் தளர்ச்சி (லோ ப்ளட் பிரஷர்) ஏற்படுகிறது. ஆக வியான வாயு, ரக்த ஓட்டத்தில் அதனுல் ஏற்படும் அழுத்தம் இவைகளின் ஏற்ற நிலை சம நிலை தாழ்வு நிலை என்ற இந்த மூன்றையும் அளக்க இந்த ஸ்பிக்மோ மானேமீடர் உதவுகிறது.

ரக்த அழுத்தம் இந்த மீடரில் இரண்டு நிலைகளில் அளக்கப்படு கிறது. ஒன்று ஹிருதயம் சுருங்கி ரக்தம் குழாய்களில் வேகமாகப் பாய்ச்சப்படும்போது ரக்தக் குழாய் சுவர்களில் ரக்த ஓட்டத்தின் வேகம் எவ்விதம் பிரதிபலிக்கின்றது என்பதை அறிவது, இந்த அழுத்தம் ஸிஸ்டலிக் பிரஷர் எனப்படும். மற்ருென்று ஹிருதயம் விரியும்போது ரக்த ஓட்ட வேகம் ரக்தக் குழாய்ச் சுவர்களில் எவ்விதம் பிரதிபலிக் கிறது என்பதை அறிவது, இந்த அழுத்தம் டயஸ்டலிக் பிரஷர் எனப் படும் பாதரஸம் நிரப்பிய குழாய்களில் மிலிமீடர் அளவுக் குறிப்பிடப் பட்ட இந்த மீடரில் ரக்த அழுத்தம் எத்தனை மிலிமீடர் அளவு பாத ரஸத்தைத் தூக்கும் சக்தி பெற்றுள்ளது என்பதே இந்தக் கணக்கின் அடிப்படை.

இந்த அளவு தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலை, மனிதனின் வயது, தொழில், வசிக்கும் சூழ்நிலை தற்காலிக மனேநிலை முதலியவைகளுக் கேற்ப மாறுபடும். ஆனுலும் பொதுவாகக் கணக்கிட்டு ஒரு சராசரி விகிதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளனர். சராசரி எனும் போதே இதை ஓரளவுதான் நம்ப முடியும் என்பதை அறிந்துகொள்ள லாம். வயதிற்கேற்ப இந்தச் சராசரிக் கணக்கு எப்படி அமைகிறது எனப் பார்ப்போம் இது இரண்டு வகை. ஒன்று அளக்கவேண்டிய மனிதனின் வயதுடன் 80 சேர்த்துக் கூட்டி, வரும் தொகை அவனது இயற்கையான ஸிஸ்டலிக் அழுத்தத்தைக் குறிக்கும். நூறு வரை கூட்டிய எண்கூட சிலருக்கு இருக்கலாம். இதற்கு மேற்பட்டால் இது ரக்த அழுத்தம் அதிகம் என்பதைக் குறிக்கும். அவ்விதம் வயதுடன் 70 கூட்டிய தொகைக்கும் கீழுள்ள அழுத்தம் ரக்த அழுத்தக் குறை வைக் குறிக்கும். டயஸ்டலிக் பிரஷர் 75 - 80 வரை இருந்தால் ஆரோக்கிய நிலையே ; இந்த அளவு முறை 25 – 45 வயதுள்ள மத்திய வயதினருக்கு மாத்திரம் பொருந்தக்கூடிய எளிதான முறை. மற்ருெரு முறை வயது விகிதப்படி கணக்கிடப்பட்டது. அது பின்வருமாறு:—

வயது	ஹிருதயம் சுருங்கும்போது (ஸிஸ்டலிக் பிரஷர்)	ஹிருதயம் விரியும்போது (டயஸ்டலிக் பிரஷர்)
18—25	115—120	75
26—35	118—125	75—80
36—45	120—130	80
46—50	125—140	80—83
51—60	130—150	85

அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்டு சிலருக்கு இந்த அளவை குறையும். சிலருக்கு இதே சீரில் இருக்கும். உடல் பருத்துப் புஜம் பருத்துள்ள வருக்கு இந்த அளவைவிட 10-15 மி. மீ. அதிகம் இயற்கை அள வாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

இந்த சராசரி அளவிற்கு 10-15 கூடினலோ குறைந்தாலோ கவலைப்படவேண்டியதில்லை எனப் பொதுவான சட்டம். எனினும் ரக்த அழுத்தத்தின் நிலை சரியானதா? நோயைக் காட்டுவதா? கவலையைத் தருவதா? என்பதை நிர்ணயிக்கும் பொறுப்பு நோயா ளிக்குக் கிடையாது. டாக்டர் கவலைப்பட்ட பிறகு நோயாளி கவலைப் பட்டால் போதுமானது. நல்ல மனோதத்துவமறிந்த டாக்டரானல் பிளட் பிரஷர் அளவை நோயாளியிடம் – அதிலும் முதன்முதலாக பரீக்ஷை செய்யும்போது – அது சரியான நிலையில் இருந்தாலன்றித் தெரிவிக்கமாட்டார். சரீர-மனக் கோளாருல் ஏற்படும் ரக்தக்கொதிப்பை விட, ரக்தக்கொதிப்பு அளவை அறிந்ததால் ஏற்படும் அதிர்ச்சி அதிகக் கொதிப்பை உண்டாக்கும். சிலருக்கு ரக்த அழுத்தம் அதிகமாயிருந் தாலும் அவர்கள் தேகவாகு காரணமாக தொந்தரவு செய்வதில்லை. சிலருக்கு மிக அதிகமாஞலும் அதிகமான அளவிற்குத் தொந்தரவுகள் ஏற்படுவதில்லை. சிலருக்குச் சிறிதளவு அதிகமாஞலும் தொந்தரவு மிகுந்து காணும். ஆக இந்த ரக்த அழுத்த மிகுதியால் உடலில் கண்டுள்ள நோய் நிலையைப் பற்றி நிதானித்த பிறகே அதற்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கலாம் என்பதை நிர்ணயிக்க முடியும். ஆகவே இந்தப் பொறுப்பை வைத்யரிடம் விட்டுவிடலாம். கவலை யையும் சேர்த்துத்தான். கவலைப்படப்பட நோய் அதிகமாகும். கவலைப்படக்கூடத்தான் நமக்குச் சீவனில்லையே!

நாகரிகம் மிகவும் விசித்ரமானது. 'எனக்கு பிளட் பிரஷர்' என்று சமுதாயத்தில் மதிப்புடன் குறிப்பிடுமளவிற்கு நாகரிகம் உதவுகிறது. ஒருபுறம் பிளட் பிரஷர் என்றவுடனேயே எல்லாம் நஷ்டமாகிவிட்ட தெனப் பதறுவதும், மறுபுறம் இதை நாகரிக அடையாளகப் பெருமை யுடன் குறிப்பிடும் இயல்பும் அதிசயமாக இருக்கிறதல்லவா?

★

சிருங்கபேராதி சூர்ணம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

இஞ்சி (தோல் நீக்கியது)	400	கிராம்.
ஜீரகம்	200	,,
கொத்துமல்லி விதை	200	,,
இந்துப்பு	100	,,
எலுமிச்சம் பழச்சாறு	900	மில்லி. லிடர் (32 அவுன்ஸ்)

இஞ்சியை ஜலம் விட்டு அலம்பித் தோல் நீக்கி எடை போட வேண்டும். ஜீரகம், கொத்துமல்லி விதை தூசி போக நன்கு புடைத்துச் சுத்தமாக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இந்துப்பை எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் கரைத்து வாயகன்ற பீங்கான் பாத்திரத்தில் வைத்துக்கொண்டு, அதில் சிறிய துண்டுகளாக்கிய இஞ்சியையும், ஜீரகத்தையும், கொத்துமல்லி விதையையும் போட்டுப் பிசரிவிடவும். ஓரிரு நாட்கள் அதை அடிக்கடி கிளறிக்கொண்டு வந்து பிறகு நன்கு வெய்யிலில் காய வைக்கவும். காய்ந்ததை இடித்து மென்மையான தூளாக்கி வாயகன்ற பாட்டிலில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

உபயோக முறை :— ஒரு நாளில் 2-3 வேளை வேளைக்கு ½-2 கிராம் (½-2 டீஸ்பூன்) அளவு வாயிலிட்டுச் சுவைத்துச் சாப்பிடவும். அனுபானமாக வென்னீர், மோர் சாப்பிடலாம்.

ஆகாரம் ஜீர்ணமாக உதவக்கூடிய புளிப்புத் திரவங்கள் இரைப்பையில் சரியாகச் சுரக்காமலிருக்கும்போதும், கல்லீரல் சுறுசுறுப்பற்றிருக்கும்போதும் இதைச் சாப்பிட நல்லது. உணவில் விருப்பமின்மை, அன்னத்துவேஷம், வாயில் தித்திப்பு - புளிப்பு - கசப்பு உணர்ச்சி, அஜீர்ணம், வயிறு நிரம்பியிருப்பது போன்ற உணர்ச்சி, சாப்பிட்டவுடன் இருமல், கோழை விழுதல், நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல், உமட்டல், வாந்தி, பசியின்மை, கண், கை-கால்களில் எரிச்சல், உணவு ஜீர்ணமாகாமல் பெரு மலமாக வெளிப்படுதல், அஜீர்ணத்தாலும் பித்தத்தாலும் ஏற்படும் களைப்பு-தலைசுற்றுதல்-மயக்கம், இனம் தெரியாத கலக்கம் முதலியவைகளில் நல்லது. பொதுவாக எல்லா அஜீர்ண நோய்களிலும், பித்தத்தால் ஏற்படும் பலவகை நோய்களிலும் கையாளக்கூடியது. எண்ணெய் - நெய் அதிகம் சேர்ந்த உணவு சாப்பிட்டபின் ஏற்படும் அஜீர்ண வாந்தி, தலைசுற்றுதலில் மிகவும் உதவும். ஜீர்ணகாரியான உணவுப்பண்டங்களாலான மருந்தாதலால் யாரும் பயமின்றி உபயோகிக்கலாம். ஆனால் வயிற்றில் புண், இரைப்பையின் புளிப்பு மிகுந்து தொண்டையில் எரிவு, புளித்த ஏப்பம், வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டு உணவு உண்டால் அடங்கும் நிலை போன்ற இரைப்பையின் ஜீர்ணதிரவப் புளிப்புமிக்க நிலையில் இது உபயோகிக்கத்தக்கதல்ல.



Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ராக்ஷஸ

மாசி

மலர் 14

★

1976

பிப்ரவரி

இதழ் 2

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

கவியின் நோக்கு

க்ஷேமேந்திரன் என்ற ஸம்ஸ்கிருதமொழிக் கவி காச்மீரத்தில் 13வது நூற்றுண்டில் வாழ்ந்தவன். செருக்கை வளர்க்கும் செல்வம் சிலரை உடல் நலனைக்கூடப் பாராதபடி கடும் உழைப்பிற்கு உள்ளாக்கும். இப்படிச் சேமிப்பவன் அதனுல் ஏற்படும் வாழ்க்கை இன்பத்தை அனுபவிக்கமுடியாமல் மாய்ந்துவிடக்கூடும். இப்படிச் சேமித்த செல்வத்தால் என்ன பயன்? இதைக் கவி நம் மனக்கண்முன் சித்தரிக்கிருர்.

ராத்ரி ஸேவாவஸங்நஸ்ய சீதவாதாதப ஸ்திதே:
ப்ரபு த்ருஷ்டி ப்ரஹ்ருஷ்டஸ்ய கஷ்டார்ஹஸ்ய தநேந கிம்.

பணம் வாழ்வதற்கே என்ற நினைவு மாறி, வாழ்வது பணத்திற்காகவே என்ற நினைப்பில் அல்லும் பகலும் உழைக்கிருன். பகலிலும் உழைத்தவன், இரவிலும் உழைத்தால் இருமடங்கு ஊதியம் பெறலாம் என்ற நப்பாசையில் உழைத்துத் தேய்கிருன். வெயில் குளிர் காற்று எதையுமே பொருட்படுத்துவதில்லை. மேலதிகாரிகளின் மகிழ்வில் தன் மகிழ்வைக் காணும் இவன் என்று தாம் ஈட்டிய பொருளால் வசதியுள்ள வாழ்க்கையை அனுபவிக்கப்போகிருன்? அவனுக்குப் பிறகு யாருக்கோ பயன்படவிருக்கும் அந்தப் பொருளால் இவனுக்கு என்ன லாபம்? பதிமூன்ரும் நூற்ருண்டின் நிலைதானே இன்று பலரது வாழ்விலும் காணப்படுகிறது. ஆரோக்கியத்தைக் குலைக்காதவாறு வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்ளும் கண்ணேட்டம் எப்போது பெறுவோம்?

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077		1976
ராக்ஷஸ		பிப்ரவரி
மாசி		இதழ்-2
மலர்-14		



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

रोहिणीः पिंगला एकरूपाः । क्षरन्तीः पिंगला एकरूपाः ।
शतं सहस्राणि प्रयुतानि नाव्यानाम् । अयं यः श्वेतो रश्मिः ।
परिसर्वमिदं जगत् । प्रजां पशून्धनानि । अस्माकं ददातु ।।

இறைவ! பாசி செடி முதலிய தாவரங்களின சேர்க்கை யால் பசுமையும் (பச்சை நிறமும்) மண்வாகால் செம்மையும் பெற்றுள்ள நீர் இன்று கோடை துவங்கும்போது வெண்மை யான கிரணங்களுள்ள கதிரவனின் கிரணங்களால் ஈர்க்கப் பெற்று வானை அடைந்து தன் இயற்கை நிறத்தையும் தன்மை யையும் அடைந்து ஒரே உருவுடன் காண்கிறது. மறுபடியும் அதே தன்மை பெற்றிருந்தும் மழையாகப் பொழிந்து பூமியை அடையும்போது எங்களுக்கேற்ப பல நிறங்களையும் உருவையும் அடைகிறது. கண்களுக்கே புலப்படாதபடி மேலே சென்ற நீர் கப்பல்கள் விடுமளவிற்குப் பெரிதான ஆயிரக்கணக்கான நதி களாக அமைகிறது. உலகனைத்தும் இப்படிப் பரந்து நின்று காக்கும் கதிரவன் வடிவில் உள்ள உன் அருள் எமக்கு நற்சந்ததி யையும் பசு முதலியவைகளையும் செல்வத்தையும் தரட்டும்!

— தைத்திரீயாரண்யகம்

ஆசாரக் கோவை

வாய் அலம்பத்தகா இடங்கள்

நடைவரவு நீரகத்து நின்றுவாய் பூசார்
வழிநிலை நீருள்ளும் பூசார் மனத்தால்
வரைந்துகொண் டல்லது பூசார் கலத்தினுற்
மெய்பூச்சுச் சீரா தெனின். (33)

கருத்து: மலஜலம் கழித்தபின், பல் துலக்கியபின், ஆகாரம் அருந்துவதற்கு முன்பும், அருந்திய பின்பும், மற்றும் அவசியமான சந்தர்ப்பங்களிலும் வாயை நீரினால் அலம்பக் கொப்பளித்து உமிழ்வது அவசியம். நின்றுகொண்டு கொப்பளித்து உமிழக்கூடாது. உட்கார்ந்துகொண்டு துப்பவேண்டும்.

இந்தக் காலத்தில் உட்கார்ந்து கொப்பளிக்கவே முடியாதபடி நின்றுகொண்டுதான் கொப்பளிக்கும்படியாக உயரமாக அலம்பும் தொட்டிகள் (wash basins) வெகுவாய் வீடுகளில் பரவிவிட்டதால் இந்த ஆசாரம் அநுஷ்டிக்க வகை குறைந்துவிட்டது.

ஜனங்களுடைய நடைபாதையிலும் ஆறு—குளம்—முதலிய நீர் நிலயங்களின் அருகிலும் நீருக்குள்ளும் வாயலம்பக்கூடாது. மேலும் ஆறு—குளம்—நீரோடைகளிலும் வீட்டிலும் பல உபயோகங்களுக்காக பெரிய பாத்திரங்களில் நிரப்பிவைத்திருக்கும் நீரைத் தனது கையாலேயே அள்ளி எடுத்து வாய் கொப்பளித்தல் தகாது. ஒரு தனி பாத்திரத்தினுல் முகந்துதான் கொப்பளிக்கவேண்டும்.

மனத்தால் வரைந்து கொண்டல்லது பூசார்—கொப்பளிக்க உபயோகப்படும் ஜலத்தை சுத்தமாய் இருக்கிறதா என்று கவனித்துக் கொள்ளவேண்டும். துப்பவேண்டிய இடத்தையும் துப்புவதற்குத் தகுதியான இடமா என்றும் கவனிக்கவேண்டும். வாய் கொப்பளித்தலில் இவ்வளவு நிபந்தனையா என்று எண்ணவேண்டாம். மேலெழுந்தவாரியாகப் பார்த்தால் சிறிய விஷயங்களாய் தோன்றினுலும் ஒவ்வொரு விஷயமும் தனது சொந்த உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் சமூக ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பிற்கும் நாகரீக வாழ்க்கைக்கும் மனதின் கட்டுப்பாட்டிற்கும் அவசியம் கடைப்பிடிக்கவேண்டியவை.

அறிஞர்களின் நற்செயல்

சுடரிடைப் போகார் சுவர்மே லுமியார்
இடரெனினு மாசுணி கீழ்தம்மேற் கொள்ளார்
படைவரினு மாடைவளி யுரைப்பப் போகார்
பலரிடை யாடை யுதிராரே யென்றுங்
கடனறி காட்சி யவர். (34)

கருத்து: காட்சியவர்—அறிவுடையவர் எப்பொழுதும் எங்கும் கவனத்துடன் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய செயல்கள்:—**சுவரிடைப் போகார்**—விளக்குக்கும் ஒரு மனிதருக்கும் நடுவில் குறுக்கே போகக் கூடாது. தெய்வ வழிபாடு ஜபம் தியானம் முதலியன செய்யும்பொழுது முன்னிலையில் தீபம் ஏற்றி வைத்துக்கொண்டிருப்பது சம்பிரதாயம். அப்படியே படிப்பதற்கெனவும் வேறு குறிப்பிட்ட செயலுக்கும் தனியே தீபம் வைத்திருக்கலாம். இவர்களுக்கிடையே ஊடறுத்துப் போகக் கூடாது என்று கருத்து. வேறு விஷயங்களாக வெளிச்சத்திற்காக வீடு—தெருக்களில் வைத்திருக்கும் விளக்குக்கும் ஒரு மனிதருக்கும் குறுக்கே கடக்கக்கூடாது என்று பொருளே அல்ல. தம்பலத்தையோ வேறு வாயின் எச்சில் பொருளையோ, சுவர் மரம் முதலியதின்மேல் உமிழக்கூடாது. **மாசுணி**—அழுக்குச் சேர்ந்த உடை இருவகை. தானே உடுத்தி விழுத்தத் துணி ஒன்று. மற்றது பிறர் உடுத்தியது. பிறர் உபயோகித்தது பார்வைக்கு அழுக்கில்லாமல் சுத்தமாய்த் தோன்றினும் பிறரால் உபயோகிக்கப்பட்டது என்பதினலே அந்த உடை மாசுற்றதே. குளிரினலோ வேறு தன் உபயோகத்திற்கு ஆடையில்லை என்ற ஏதுவாலோ இடர்கள் வந்தாலும், பிறர் துணியை கீழ் மேல் அங்கத்தில் உடுத்திக்கொள்ளுதலும், போர்வையாகப் போர்த்திக்கொள்வதையும் தவிர்க்கவேண்டும். இரண்டும் நோய்களுக்கு ஏதுவாகும்.

ஆடைவளி—தான் சரீரத்தில் உடுத்தியிருக்கும் ஆடையின் தலைப்பு நுனி காற்றினல் அருகிலிருக்கும் பிறர்மேல் படும்படியாக விசிறி நடக்கக்கூடாது எவ்வளவு கடுமையான அவசரமான காரியமாய் பிறரிடையே நடமாட வேண்டியிருப்பினும் சரி, துணிக்காற்று பிறர்மேல் படமுடியாதபடி ஒதுங்கியே நடமாடவேண்டும். மேலும் பலர் நடுவில் நின்றுகொண்டு தான் உடுத்திக்கொண்டிருக்கும் துணியைத் தூக்கிப்பிடித்து உதறுதல் கூடாது. தனியே கையில் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் துணியை உதறுதலும் சரியல்ல.



காலத்தின் பிரபாவம்

காலத்தின் பிரபாவம் சொல்லி எழுத முடியாது. காலத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சி செய்யும் பிராசீன சாஸ்திரங்கள், விஞ்ஞானிகள் காலத்தைப் பற்றி முடிவு ஸித்தாந்தம் இன்னமும் செய்யவில்லை. வேதங்கள், தர்ம சாஸ்திரங்கள், புராணங்கள், ஜோதிஷ சாஸ்திரம், தர்க்கம், வியாகரணம், வேதாந்த சாஸ்திரங்கள் ஹடயோகம், ஸாங்கியம், மஹாபாரதம், நாஸ்திக தர்சனங்கள் ஆகிய அனைவற்றும், காலத்தின் லக்ஷணம், சுபாவம், மகத்துவம், பிரபாவம் எல்லா விவரங்களையும் விஸ்தாரமாய் கூறுகின்றன. இப்படி ஸகல சாஸ்திரங்களும், பரம்பொருள் பரமேசுவர சுவரூபத்தை விசாரிப்பது போலவே காலத்தையும் விசாரிப்பதிற்கு ஏது என்ன? உண்மையில் பரம்பொருளுக்கும் காலத்திற்கும் விசேஷ வித்தியாசம் இல்லை எனபதே.

உலகில் பிரும்மாதி தேவர்கள் முதல் ஈ-எறும்பு-கொசு வரையில், சராசரி பிராணி வர்க்கங்களுடைய உத்பத்தி-வளர்ச்சி-இருப்பு-மூப்பு-தேய்வு-அழிவு ஆகிய ஆறுவித அவஸ்தைகளும் காலத்தினல் செய்யப் படுகின்றன. உத்பத்தியுள்ளவைகள் எல்லாவற்றுக்கும் அழிவு நிச்சயம் உண்டு. காலத்திற்கு உத்பத்தியில்லை. ஆதலால் அழிவும் இல்லை. இந்த அசாதாரணமான காலத்திற்கே உரிய மகத்துவம்தான் ஸகல சாஸ்திரக்காரர்களும் காலத்தை விசேஷமாய் விசாரிப்பதற்கு காரணம்.

சாஸ்திரங்கள் எல்லாம் தன்தன் சாஸ்திரங்களுடைய லக்ஷயங்களுக்கு அவசியமான முறையில் காலத்தை விசாரிக்கின்றன. மனித வர்க்கத்தின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்தல், வந்த வியாதிகளைப் போக்குதல், வராமல் நோய்களைத் தடுத்தல் இவைகளை லக்ஷ்யம் கொண்டுள்ள ஆயுர்வேத சாஸ்திரமும் தனது லக்ஷ்யத்திற்கு அவசியமான உபயோகமான பத்ததி முறையில் காலத்தை விசேஷமாய் கூறுகிறது. இந்த நோக்கம் நமக்கு முக்கியமானதால் காலத்தைப் பற்றி, ஆயுர்வேதப்படி சுருக்கமாய் கூறுகிரேம்.

குறிப்பு: ஸுச்ருதர், சரகர் இரு ஆயுர்வேத ஸம்ஹிதைகளிலும் காலத்தின் விஷயம் இருக்கின்றன. முதலில் ஸுச்ருத ஸம்ஹிதையில் உள்ள வசனங்களின் தாத்பரியத்தை எழுதுகிரேம்.

காலம் என்பது சுயம்பு, எவராலும் உத்பத்தி செய்யப்படாத பொருள். ஆதி-மத்யம்-அந்தம் மூன்று நிலைகளும் காலத்திற்கு கிடையாது. ஓஷதிகள், அன்னவர்க்கங்கள், ஜலம் இவைகளுடைய நன்மை தீமைகளைச் செய்யும் குணங்கள் தோஷங்கள் எல்லாம், அதிகமென்ன மனிதருடைய சீவிதம் மரணம் கூட காலத்திற்கு ஆயத்தம்.

நன்மை - தீமை, குணம் - தோஷம், சீவிதம் - மரணம் இவை இருட்டும் வெளிச்சமும் போல், சீதமும் உஷ்ணமும் போல் பரஸ்பரம் விருத்தமானவைகள் ஆயிற்றே. அக்கினி ஒன்றிலிருந்தே சீதமும் உஷ்ணமும் உண்டாக முடியாது. விளக்கிலிருந்தே இருட்டும் வெளிச்சமும் வர முடியாது. காலம் என்ற ஒரே பொருளிலிருந்து பரஸ்பர விருத்தமான நன்மை-தீமை, மனிதரின் ஜீவிதம்-மரணம் இரண்டும் எவ்விதம் உண்டாக முடியும்? எனில், இதுதான் காலத்தின் அசாதாரணமான சாமர்த்தியம் - பிரபாவம்.

பரப்பிரஹ்மம் என்ற ஒரே பொருள்தான் நல்லது - கெட்டது. நல்லவர் - கெட்டவர் இரண்டுவிதங்களும் அடங்கிய பிரபஞ்சமாக பரிணமிக்கிறது. இதுபோல் காலமும் முரண்பாடான இருவித கார்யங்களையும் செய்கிறது. சந்திர-ஸூர்யர்களின் சீதோஷ்ணங்களினால் காலத்தில் மழை, பனி, வெய்யில், காற்று ஆகிய பருவங்கள் சக்கிரமாக சுழன்றுகொண்டிருக்கின்றன. இவைகள் சுத்தமாய் நன்றாய் இருந்தால் ஓஷதிகள், அன்னம், ஜலம் இவைகளுடைய புஷ்டிகுணம் சிறப்பாய் விளங்குகின்றன. மழை முதலிய பருவங்கள் கேடுற்றால் உலக வஸ்துக்கள் கெடுகின்றன மனிதர்-பிராணிகள் நல்ல பொருளின் உபயோகத்தினால் வாழ்கின்றனர். கெட்ட பொருளின் உபயோகத்தினால் அழிகின்றனர். இதுமட்டுமல்ல, மனுஷ்யரின் முயற்சி சேர்ந்த எந்தக் கார்யங்களும், இயற்கையில் தானாகவே சம்பவிக்கும் கார்யங்களுக்கும் பயன் விளைவது பூராவும், காலத்தை எதிர்பார்த்தேதான். புசித்த அன்னம் ஜீர்ணமாக காலம் தேவை. பூமியில் போட்ட விதைகளில் கீரை மறுநாளில், தேங்காய் பல மாதங்கழிந்து முளைப்பதெல்லாம் காலவசம். கிருமி பக்ஷி மிருகம் மனுஷ்யர் எல்லாம் பிராணிகள். இவைகளுடைய கர்ப்பவாசம், பரிணமம், வாழ்நாள் மரணம் எல்லாம் காலத்தினால் வித்தியாசப்படுகின்றன என்பது பிரத்யக்ஷம். ஆதலால் மற்ற எதிலும் காணாத நேர் முரண்பாடான கார்யங்களையும் காலம் செய்யவல்லதாயிருக்கிறது. அதன் பிரபாவம்தான் இது.

காலம் என்ற அட்சரங்களே காலத்தின் பிரபாவத்தைக் காட்டுகின்றன — க்ஷணம், விநாடிகை, நாழிகை என்னும் காலத்தின் பிரிவுகளைக் குறிக்கும் பதங்கள்போல் "கலா" என்பது ஸூக்ஷ்மமான ஒரு பிரிவைச் சொல்லும் பதம். பரமஸூக்ஷ்மமான "கலா"—என்னும் காலப்பிரிவு அம்சத்தையும் தழுவிக்கொண்டிருப்பதால் "**காலம்**" எனப் பெயர். கலயதி இதிகாலம்—பிராணி வர்க்கங்களை சுக துக்கங்களுடன் சேர்ப்பிக்கிறது. காலயதி - அழிவுடனும் சேர்ப்பிக்கின்றது என்பதினாலும் காலம். வியாகரணப்படி மேலும் உரைகள் சில சொல்லப்படுகின்றன.

பகற்காலம், ராத்திரி காலம் என்ற பிரிவுகள் ஸூர்ய கிரஹத்திற்கும் பூமி கிரஹத்திற்கும் ஏற்படும் சம்பந்தத்தினுடைய அவகாசத்தின் வித்தியாசத்தினுல் சம்பவிக்கின்றன. இறந்தகாலம் வருங்காலம் நிகழ்காலம், நிமிஷம் மணி நேரம் எல்லாம் உலக வியவகாரத்திற்காக ஸ்ருஷ்டி காலம் முதலே ஏற்படுத்தப்பட்டதே. காலம் இந்தப் பிரிவுகளுக்கெல்லாம் மூலகாரணமாய் இருப்பதே தவிர, இப்பிரிவுகளுக்கு உட்பட்டதல்ல. காலம் அனைத்திலும் பூர்ண சம்பந்தப்பட்டிருப்பதால் காலத்தைச் சேர்ந்ததாகச் சொல்லக்கூடியதாயிருக்கிறது. இவ்விதக் கொள்கையிலே காலத்திற்கு 12 மாஸங்கள் அடங்கிய ஒரு வருஷம், 6 மாஸங்கள் அடங்கிய 2 அயனங்கள், 2 மாஸங்கள் அடங்கிய 6 ருதுக்கள் எல்லாம் ஸூர்ய சந்திர பூமிகளுடைய கதி விசேஷங்களினுலும், உஷ்ண சீத சுபாவங்களினுலும் மழை வெய்யில் குளிர்களால் வித்தியாசமுள்ள பருவங்கள் ஒவ்வொரு காலத்தில் மாறிமாறி திரும்பத் திரும்பச் சுற்றி ஏற்படுகின்றன.

ஆறு ருதுக்களுடைய மழை பனி வெய்யில் ஆகிய இயற்கை குணங்களில் கூடுதல் குறைவு மாறுதல் ஏற்படுவதற்குக் காரணங்களையும் ஆசார்யர் விளக்குகிருர் — சந்திரன் பனி மயம். ஸூர்யன் தேஜஸ்வரூபி. இவர்களுக்கும் பூமிக்கும் ஏற்படும் சேர்க்கை தூரத்தில், ஸூர்ய - பூமிகளுடைய தூரம் சிறிது கூடுதலாய் இருக்கும்பொழுது தீவ்ரமான உஷ்ணம், மந்தமான குளிர் மழை; தூரம் குறைவாய் இருக்கும்பொழுது தீவ்ரமான குளிர் மழை, மந்தமான உஷ்ணம் உண்டாகிறது. அதாவது 12 மாஸம் அல்லது ராசிசக்கிரத்தில், ஆடி கர்க்கட ராசியிலிருந்து மார்கழி தநுராசி முடிய 6 மாஸங்களில் ஸூர்ய கதி கிரமேண சிறிது குறுக்காக தென்திசை நோக்கி ஏற்படுவதால் தக்ஷிணுயனம்; பிறகு தை மகரராசியிலிருந்து ஆனி மிதுனராசி முடிய 6 மாஸங்களில் கிரமேண சிறிது குறுக்காக வடக்குத் திசை நோக்கியும் ஏற்படுவதால் உத்தராயணம். தக்ஷிணுயனத்தில் சந்திரனின் ஆதிக்கத்தினுல் கிரமேண முதல் 3 மாஸங்கள் மழை குளிர் அதிகம், பின் மாஸங்களில் கிரமேண மழை உஷ்ணம் குறைவு. குளிர் அதிகம். உத்தராயணத்தில் கிரமேண முதல் 3 மாஸங்களில் பனி குறைவு, உஷ்ணம் மழை அதிகரிக்கும். தொடர்ந்து பின் 3 மாஸங்களில் மழை பனி குறைந்து உஷ்ணம் அதிகமாகும்.

ஆடி மாஸத்திலிருந்து மார்கழி முடிய உள்ள தக்ஷிணுயனத்தில் சந்திரபகவானுக்குள்ள ஸௌம்ய - குளிர்ச்சி குணம் கிரமேண அதிகரிக்கின்றது. சந்திரன் ஓஷதி பயிர்களுக்கு அதிபதி, வளமூட்டும் கிரஹம். ஆதலால் பயிர்கள் தான்யங்களில் புளிப்பு உப்பு தித்திப்பு சுவைகள் செழிப்பாயும் அதிகமாகவும் ஆகின்றன. இவைகளைப் புசிப்பதால் ஸகல பிராணிகளுக்கும் புஷ்டி பலம் வளர்கிறது. சந்திரனுடைய

ரஸரக்த தாதுக்களை செழிப்பாக்கும் சக்தியினால் மனிதரின் பலம் தகூஷிணாயன 6 மாஸங்களில் வளர்கிறது.

தைமாஸத்திலிருந்து ஆனி முடிய உள்ள உத்தராயணத்தில், தேஜோ மயமான ஸூர்யபகவானுக்கு ஆதிக்கம் கிரமேண அதிகம். ஆதலால் பயிர் தான்ய ஓஷதிகள், மனுஷ்யரின் தாதுக்களின் செழிப்பு பலங்களும் ஸூர்ய தேஜஸ்ஸினால் உறிஞ்சப்படுகின்றன. உணவு பயிர்களில் கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு சுவைகள் அதிகரிக்கின்றன. இவைகளைப் புசிப்பதினாலும், பிராணிகள் மனிதர்களுடைய உடல் பலமும் உத்தராயணத்தில் கிரமேண குறைகின்றது. சந்திர ஸூர்யர்களால், பருவங்கள் ஓஷதிகள் சுவைகள் பிராணிகள் மனிதர்களின் பல புஷ்டிகளுடைய இயற்கை மாறுதல்கள் ஏற்படுவதெல்லாம் கால பகவானுடைய பிரபாவம்.

இதையநுசரித்து நடக்கவேண்டிய ஆரோக்கிய பாதுகாப்பு முறைகள் முதலிய தொடரும்.



நோய் தடுப்பு விதிகள்

இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர்

உடலிலும் உள்ளத்திலும் உண்டாகும் சில குறிப்பிட்ட உணர்ச்சிகளை "வேகங்கள்" என்று வைத்திய சாஸ்திரம் தனியாகக் குறிப்பிடுகின்றது, உதாரணமாய்—அருந்திய அன்னம் நன்கு ஜீர்ணம் ஆனபிறகு சிறிதுநேரம் கழித்து பின்பு திரும்பவும் உணவு உண்ணுவதற்கு பசி உணர்ச்சி தீவ்ரமாய் உடம்பில் உண்டாகிறது. இது ஒருவித வேகம். உண்ட உணவின் உடலைப் போஷிக்கும் ஸாராம்சம் தவிர, உடலுக்குத் தேவையில்லாத மலாம்சம் குடலை விட்டு வெளியே செல்லுவதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில், மலம் வெளிவருவதற்கு வயிற்றில் பெருங்குடல் கீழ்பாகத்தில் ஏற்படும் உணர்ச்சி ஒருவித வேகம்.

இயற்கையான இவ்வித உணர்ச்சிகளை "வேகங்கள்" என்று, ஏன் வைத்திய சாஸ்திரம் பேசுகிறது? இவ்வித வேகங்கள் இயற்கையே ஆயினும் இவைகள் ஏற்பட்டதும், வேறு எந்தக் கார்யத்தையும் ஒதுக்கிவைத்து, வேகத்தின் இயற்கைக்கு ஏற்றவாறு பரிகாரம் வேகமாய் உடனே செய்யவேண்டும் காலதாமதம் செய்தால் ஆரோக்கியம் வேகமாய் பீடிக்கப்படும். இந்த முக்கியத்துவத்தைப் போதிக்கவே, "வேகம்" என்று வேகமாய் கூறியுள்ளது.

பசி மலப்பிரவிருத்தி போல் 13 வித வேகங்கள் சரீரத்தின் மேல் கீழ் மத்திய பாகங்களில் ஏற்படுகின்றன

"அதஸ்சோர்த்த்வம் ச பாவாநாம் ப்ரவ்ருத்தாநாம் ஸ்வபாவத:
ந வேகாந் தாரயேத் ப்ராஜ்ஞ: வாதாதீநாம் ஜிஜீவிஷு:"

அபானவாயு மலம் முதலியன கீழ்பாகங்களில் பிரவிருத்தியாகும் வேகங்கள். விக்கல் வாந்தி முதலியன மேல்பாகங்களில் உண்டாகும் வேகங்கள். பசி தாகங்கள் மத்தியப்பிரதேசத்தில் உண்டாகும் வேகங்கள். இந்த அபானவாயு முதலிய வேகங்களை ஒருக்காலும் விவேகமுள்ளவர் அடக்கவே கூடாது. இந்த வேகங்கள் சரீரத்திற்கு தேவையில்லாத பதார்த்தங்களை, சரீரத்தின் உள்ளே இருந்தால் சரீரத்தைக் கெடுப்பவைகளை வெளியில் தள்ளுவதற்காகவும், சரீர ஸம்ரக்ஷணைக்குத் தேவையானவைகளை அறிவிப்பதற்காகவும், இயற்கையினுல் கிளப்பப்பட்டவை இயற்கைக்கு விரோதம் அடக்கினுல் செய்தால் சரீரத்திற்கு நோய்களும் உயிருக்கே ஆபத்தும் வர ஏதுவாகும். ஆதலால் நல்வாழ்வை விரும்புபவர் இந்த வேகங்களை அடக்கல் ஆகாது.

இந்த வேகங்களை அடக்குவதால் உடலில் உண்டாகும் பலவித இன்னல்களில் எல்லாவற்றிலும் பொதுவாக அதிகமாக இருப்பது, வாயுதோஷத்தின் கோபம். அதனுல் விளைவது "உதாவர்த்தம்" என்ற

உபத்திரவம். இவைகளைத் தனித்தனியே அறிந்து கொள்ளுவது சிகித்ஸை செய்து கொள்ளுவதற்கு உபகாரம்.

1. அபான வாயு—உணவு குடலில் ஜீர்ணம் ஆகும்பொழுது முதலில் இரைப்பையில் கபதாது அதிகரித்து வேலை செய்கிறது. அடுத்தபடியாக சிறுகுடலில் பித்ததாது விசேஷமாக ஜீர்ணம் செய்விக்கிறது. இறுதியாகப் பெருங்குடலில் வாயுதாது கிளம்பி, உணவின் மலாம்சத்தைச் சேகரிப்பதற்காகவும் ஓரளவு சேர்ந்தபிறகு வெளிப்படுத்தவும் வேலை செய்கின்றது. இந்த கபம் பித்தம் வாயு மூன்றிலும் அவைகள் வேலை செய்தபின்பு, உணவிலும் ரஸாதி தாதுக்களிலும் உள்ள அழுக்கு அம்சங்கள் தனியே தங்குகின்றன — அக்கினியில் காய்ச்சப்படும் உலோகங்களில் கிட்டம் தங்குவதுபோல, கப பித்தங்கள் திரவமானதால் அவைகளின் கிட்டங்களும் திரவரூபமாகவே மல மூத்திரங்களில் கலந்து வெளியாகின்றன. வாயு உருவற்ற வஸ்துவானதால் அதன் மலாம்சமான கிட்டமும் உருவற்றது. சேரச் சேரக் காற்றாகவே வெளிப்படுகிறது, தனியாகவே கனவஸ்துவில் சேராமல். உடலுக்குத் தேவையில்லாத பெருங்குடலிலிருந்து ஆஸனவாய்வழியே வெளியாகும் வாயு தாதுவின் கிட்டாம்சம் " அபானவாயு ".

மூக்கு வாயினால் உள்ளே இழுக்கப்படும் வாயு பிராணவாயு. பிறகு புப்புஸத்திலிருக்கும் அழுக்கு அம்சம் சேர்ந்து மூக்கு வாயினால் வெளியாகும் வாயுவிற்கும் " அபானவாயு " என்றே பெயர். மேல் வழியே வெளியாகும் மூச்சுக்காற்றுக்கும் " அபானன் " என்று பெயர் என்ற விவரம் வைத்திய நூல்களில் ஸ்பஷ்டமாக காணப்படவில்லை. உபநிஷத்துகளிலும், யோக சாஸ்திரங்களிலும் பிராணாயாமங்களை உபதேசிக்கும் இடங்களில் வாய் மூக்கு வழியே வெளிப்படும் வாயுவிற்கு " அபானன் " என்ற பெயர் மிகவும் தெளிவு. தேஹத்தில் ஆசயங்களிலிருந்தும், ரஸரக்தாதி தாதுக்களிலிருந்தும், உபயோகிக்கப்பட்டுள்ள வேண்டாத நுட்ப வஸ்துக்களை எல்லாம் பிரித்து எடுப்பது, வெளிப்படுத்துவது இவை இரண்டும் வாயுதாதுவின் செய்கை என்று ஆயுர்வேதம் வியக்தமாய் சொல்லுகிறபடியால், இப்படிப் பிரித்துக் கொண்டுவரும் ஓரளவு அழுக்கு கலந்த உடலின் உள்ளுள்ள இந்த வாயுவின் அம்சமும் " அபானன் " தான்.

அபானவாயுவை ஆஸனவாயிலிருந்து வெளிவரும் தருணத்தில், அடக்காமல் வெளிப்படுத்தவேண்டியது அவசியம். பிற மனிதர் அருகில் இருப்பதால் மனதில் ஸங்கோசம் இருப்பின் சீக்கிரமே தனிப்புறம் சென்று, வெளிப்படுத்தல் அவசியம்.

அடக்குவதினால் ஸம்பவிக்கும் இன்னல்கள் : அபானவாயு அடைபட்டு, குடல் பூராவும் வாயு நிறைந்து, உப்புசம், மார்வலி, மாரடைப்பு, மண்டையிடி, பெருமூச்சு, விக்கல், இருமல், தொண்டை வலி, கப-பித்த தோஷங்களை இளக்கிவிடுதல், மலம் அதன்வழியே

வெளிவர முடியாதபடி அடைத்து. மேல்வாய் வழியே தள்ளுதல், இடுப்புவலி, பிடிப்பு இவ்வளவு தொந்திரவுகளும், ஒன்றிரண்டோ எல்லாமோ, குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ சம்பவிக்கலாம்.

சிகித்ஸை

இந்த உபத்திரவங்களுக்கெல்லாம் ஒரே மூலகாரணம் வாயு தோஷம். அதை சமனமாக்குவதுதான் சிகித்ஸை பூராவும். வயிறு சுற்றி எங்கிலும் விளக்கெண்ணெயை சுடச்செய்து தடவி நீவிவிட்டு, சூடான வெந்நீரில் துணியை நனைத்து நீரைச் சிறிது பிழிந்துவிட்டு, ஆவியுடன் வயிற்றில் ஒத்தடம் கொடுத்தல், வாதஹரமான பலா தைலம் போன்ற தைலம் இந்துப்பு சிறிது வெந்நீர் கலந்து ஆஸனத் துவாரத்தில் பஸ்தி (Enema) செய்தல், குதத்தில் வர்த்தியை அல்லது கிளிஸரின் வர்த்தியை (Glycerin Suppository) சொருகிவைத்தல் இவைகளினால் சீக்கிரமே அபானவாயு வெளிப்படும். எல்லா உபாதி களும் ஓரளவு சமனமாகும்.

மூலகாரணமான வாயுவிற்கு சிகித்ஸை செய்யாமல் மற்ற மார் வலி விக்கல் முதலியவைகளுக்கு உரிய தனிப்பட்ட மருந்து எதுவும் பயன் தராது. எவ்வித வலியையும் தற்சமயம் சமனம் செய்யும் ஆஸ்பரின் போன்ற மருந்து மாத்திரை சாப்பிடுவதும் தவறு.

அபானம் வெளியாகி வயிறு உப்புசம் குறைந்தபிறகு, உப்பு எலிமிச்சம்பழ ரஸம் கலந்த புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி, கொள்ளும் பயறும் சேர்ந்த கஞ்சி, சுக்கு வெந்நீர் இவைகளைச் சாப்பிடுவது நல்லது. பிறகு மலம் நன்கு இளகி தாராளமாய் பிரவிருத்தியாகும்படி 2–3 நாட்கள் விளக்கெண்ணெயில் பூண்டுப்பல் 2-3 நசுக்கிச் சேர்த்துக் காய்ச்சி உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவது மிகவும் உபகாரம். ஓமத்தை நன்றாய்க் கருப் பாகும்படி வறுத்துப் பொடித்து, சோம்புக் கஷாயத்துடன் கலக்கி அடிக்கடி கொஞ்சம் சாப்பிடவும். கீழ்வாயு சீக்கிரம் வெளியாகும்.

குதவர்த்தி செய்முறை

காட்டாமணக்கு விதை, சிவதைவேர் பட்டை, சுரைக்காய்விதை, ஓமம், திப்பிலி, இந்துப்பு, உள்ளிப்பூண்டு, பெருங்காயம், சித்திரமூலப் பட்டை இவைகளை சம அளவு ஒன்றுசேர்த்து, கோமூத்திரத்தினால் நெகிழ அரைத்து மெல்லிய துணியில் தடவி சுருட்டி திரி செய்யவும். உடனே குதத்தில் சொருகலாம்.

குறிப்பு ;—சுவாஸாசயத்திலிருந்து மூக்கு வாய் வழியே வெளி வருவதும் அபான வாயுதான் என்று சொன்னேம். இது வேகங்களில் சேராதது. இதை ஆஸனவாயிலிருந்து வெளியாகும் வாயுவேகத்தைப் போல அடக்கவும் முடியாது. பிராணாயாமம் விதிப்படி செய்வதில் கும்பகத்திற்குப் பிறகு நிஸ்சுவாஸ வாயு முயற்சியுடன் எவ்வளவு அதிக க்ஷணங்கள் அதிகமாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறதோ அவ்வளவிற் கவ்வளவு சுவாஸாசயத்திலிருக்கும் அழுக்கும் வெளிப்படுத்தப்படும். இந்த அப்பியாஸம் சரீரத்தை நிர்மலமாக்கும் என்று யோகசாஸ் திரத்தின் உபதேசம்.

—[மற்ற வேகங்களுடைய விவரம் தொடரும்]

கடிதங்கள் — பதில்

காதுக்கு எண்ணெய்

"எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும்போது காதுக்கு எண்ணெய் விட்டுக்கொள்ளலாமா? அவ்விதம் விட்டுக்கொள்வதால்தான் காது நோய் ஏற்படுகிறது என்கிறார் டாக்டர். வழக்கத்தில் காதுக்கு எண்ணெய் விடுவது காணப்படுகிறதே! சிசுக்களுக்கு இது ஹிதமா?"

"கண்ணிற்குக் கட்ட நேத்ரப்ரஸாதன தைலம் என்றொரு யோகம் வெளியிட்டதுபோல காதிற்கென தனியே தைலம் ஏதேனும் இருக்கிறதா? காதின் கேட்கும் சக்தி வளரத்தகுந்த யோகங்கள் இருந்தால் எழுதுங்கள்."

இப்படி இரண்டு கடிதங்கள். சிரச்சிரவணபாதேஷு தம் விசேஷேண சீலயேத் என்கிறது ஆயுர்வேதம். தலை - காது - கால் இந்த மூன்று அங்கங்களுக்கும் எண்ணெய் தேய்த்தல் அவசியம். உடல் முழுவதும் தடவிக்கொள்ள முடியாவிட்டாலும் இம்மூன்றுக்குமாவது தேய்த்துக் கொள்ளவேண்டும். டாக்டர் தவறு என்று குறிப்பிடுவதற்கும் காரணம் உண்டு. எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது எத்தனை அவசியமோ அத்தனை அதன் பிசுக்கைப் போக்கிக்கொள்வதும் அவசியம். தலையிலும் காலிலும் தேய்க்கப்பெறும் எண்ணெய்யை சீயக்காய்–அரப்பு முதலியவைகளால் அகற்றிவிட்டாலும், ஸ்நானம் செய்தபின் துண்டால் துடைத்துவிடும்போது அகலும். காதின் விஷயம் அப்படியல்ல. காதிற்குள் விடப்படும் எண்ணெய்யை நன்கு துடைத்து அகற்றி விட்டால், தினமும் அதில் வெளி அழுக்கு சேர்வதையும் ஜலத்துளிகள் தங்கி வேக்காளம் ஏற்படுவதையும் தடுக்கமுடியாது ஆகவே காதில் எண்ணெய் விட்டுக்கொள்ளும்போதெல்லாம் ஸ்நானம் செய்தவுடன் அதை பஞ்சு சுற்றிய குச்சியால் புண்படாதவாறு துடைத்துவிடுவது மிக அவசியம்.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளும்போது மாத்திரமல்ல மற்ற சமயங்களிலும் காதிற்கு எண்ணெய் விட்டால், வேதனை அகலும்வரை வைத்திருந்து பிறகு அதை துடைத்து அகற்றுவது அவசியம். பொதுவாக மற்ற சமயங்களில் நேரிடையாகக் காதில் எண்ணெய்யை ஊற்றாமல், பஞ்சில் எண்ணெய்யை நனைத்து அதிக எண்ணெய்யைப் பிழிந்துவிட்டு காதில் செருகிக்கொள்வது அதிக நல்லது.

காதில் நிரப்பிக்கொள்ளத் தக்க தைலங்கள்: தினசரி உபயோகத்திற்கு நல்லெண்ணெய்யே போதுமானது. பொதுவாகத் தலைக்குத் தேய்த்துக்கொள்ளும் எண்ணெய்கள் அனைத்துமே காதில் விட்டுக் கொள்ளத் தக்கவை. காதின் நுட்பமான உணர்ச்சி மிக்க தோல்

அதிகச் சூட்டையும் அதிகக் குளிர்ச்சியையும் தாங்காது. ஆகவே காய்ச்சிய எண்ணெய்யை ஆறவைத்து இளஞ்சூடான நிலையில், அல்லது தோல் சூட்டிற்கு ஆறிய நிலையில் (விரலால் தொட்டால் ஜில்லிப்போ சூடோ உணராத நிலையில்) காதில் விட்டுக்கொள்ளலாம். காதின் கேட்கும் சக்தி வளர நாராயண தைலம், பலாதைலம், க்ஷீரபலா தைலம் இவைகளை விட்டுக்கொள்ளலாம். கோடைகாலத்தில் பிருங்காமலக தைலமும் நல்லது. காதில் வலி இருந்தால் பஞ்சகுண தைலம், கடுகெண்ணெய், பெருங்காயம்-பூண்டு போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய் இவை நல்லது.

தீபிகா தைலம்: வாஸனை கோஷ்டம் என்றொரு மருந்து சரக்கு. அதன்மேல் மெல்லிய வெள்ளைத்துணியைச் சுற்றி நல்லெண்ணெய்யில் நனைத்துத் திரிபோலாக்கி அதைக் கொளுத்தி எரியும்போது சொட்டு சொட்டாக ஜ்வாலையின்மேல் நல்லெண்ணெய்யை விட்டுக்கொண்டுவர கீழ் சுடர் எண்ணெய் விழும். அந்த எண்ணெய்யைச் சேகரித்து வைத்துக்கொண்டு அதைக் காதில் நேரிடையாக விட்டோ, பஞ்சில் நனைத்துக் காதில் செருகிக்கொண்டோ வர சீதளத்தால் ஏற்படும் காதுவலி, சத்தம், மென்னி விரைப்பு, தோள்வலி இவை நீங்கும்.

மழை நாளிலும் பனி நாட்களிலும் சீதக்காற்று வாடைபட்டு காதினுள் சினப்புகள் கிளம்புவதும், காதிலும் சுற்றுப்புறத்து மண்டை யிலும் கடும் வேதனையும் விதிர்ப்பும் உண்டாகும். அதற்கு ஒரு பூண்டுப்பல்லைப் பஞ்சகுண தைலத்திலோ தீபிகா தைலத்திலோ நனைத்து அனலில் அப்படியே வாட்டி காதில் இளஞ்சூடாக இருக்கும் போது செருகிக்கொள்வதும், சுற்றிப் பஞ்சகுண தைலம் தடவி வரண்ட ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. தேங்காய் எண்ணெய்யைச் சுடவைத்து அதில் கட்டிக் கற்பூரத்தைக் கரைத்துச் சூடாகவே கழுத்திலும் மென்னியிலும் பிடரியிலும் தடவிக்கொண்டு கம்பளியை அனலில் காட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பதும் நல்லது. கரப்பான், உட்காதுப்புண் முதலிய நோய்களில் வைத்யரனுமதி இன்றி எண்ணெய் விடுவது நல்லதல்ல.



கவனத்திற்குரியவை

இவ்வாண்டில் மழையும் பனியும் கடுமையாக இருப்பதைக்கொண்டு கோடை மிகக்கடுமையாக இருக்கக்கூடும் என்று எதிர்பார்க்கலாம். அம்மை - காலரா, வயிறு அழற்சி, குடல்புண், வாய் வேக்காளம், ரத்தக்கொதிப்பு இவை கடுமையடையக்கூடும். தடுப்பு முறைகளை முன்னதாகவே கையாள்வதும், உணவு நடைமுறைகளைச் சீராக்கிக் கொள்வதும், நோய்கள் கடுமையடையுமுன்னரே தக்க வைத்திய உதவி பெறுவதும் அவசியம்.

நெல்லிக்காய்

செவிலித்தாய் இன்று ஏட்டளவில் பிரசித்தமானவள். சென்ற நூற்ருண்டின் இறுதிவரை வாழ்ந்தவள். இளஞ் சிசுவிற்குப் பால் கொடுக்கும் தாய், பால் கொடுக்க முடியாதபடி நோய்வாய்ப்பட நேர்ந்தாலோ, அவளது பால் சிசுவிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாவிடிலோ, அத்தாயின் குலம், அறிவு முதலியவைகளில் பொருந்தும் ஒருவளைத் தாயாக அமர்த்திப் பால் கொடுக்கச் செய்வதுண்டு. தாத்ரீ=செவிலித் தாய் என்று அவளை அழைப்பர். மருந்துப் பொருள்களில் தாயாராகும் வாய்ப்புக் கடுக்காய்க்கும், செவிலித்தாயாகும் வாய்ப்பு நெல்லிக் காய்க்கும் உண்டு. கடுக்காயை தசமாதா ஹரீதகீ என்றும் நெல்லிக் காயை தாத்ரீ என்றும் அழைப்பர். இரண்டிற்கும் பலவகைகளில் ஒற்றுமை உண்டு. இரண்டும் உப்புசுவை தவிர மற்ற ஐந்து சுவைகள் உள்ளவை. கடுக்காய் கிடைக்காவிடத்திலும் கடுக்காயைப் பயன் படுத்த முடியாமல் ஆனல் அதே குணமுள்ள பொருள் ஒன்றைப் பயன் படுத்த வேண்டியவிடத்திலும் நெல்லிக்காயை உபயோகிக்கலாம்.

ஹரீதகீம் பஞ்சரஸா முஷ்ணு மலவணும் சிவாம்
தோஷானுலோமனீம் லக்வீம் வித்யாத்தீபண பாசநீம்
ஆயுஷ்யாம் பௌஷ்டிகாம் தங்யாம் வயஸஸ்தாபனீம் பராம்
தாங்குணாங் தானி கர்மாணி வித்யாதாமல கீஷ்வபி
யாங்யுக்தானி ஹரீதக்யா வீர்யஸ்யது வியர்யய:

என்கிருர் சரகர். (தாய் உதவமுடியாத நிலையில் செவிலித்தாய் உதவுவதுபோல கடுக்காய் (மாதா) உதவமுடியாத நிலையில் உணவா கவும் மருந்தாகவும் நெல்லிக்காய் (தாத்ரீ) பயன்படுகிறது. திரிபலை என்ற முக்கனிக் கூட்டில் இவ்விரண்டிற்குமே இடமுண்டு. மூன்ருவது தான்றிக்காய். கடுக்காய் உஷ்ண வீர்யமுள்ளது. நெல்லிக்காய் சீத வீர்யமுள்ளது. இது ஒன்றே மாறுதல். இறைவன் ஒரே குணமுள்ள இரு பொருள்களைத்தான் படைப்பதில்லையே!)

கடுக்காயையும் நெல்லிக்காயையும் மற்ருேர் ஒற்றுமை பெயரள விலும் செயலளவிலும் தொடர்கிறது. வயஸ் ஸ்தா என்ற பெயர் இரண்டுக்கும் பொது. வயதை நிலைநிறுத்தும் பொருள் எனப்பெயர். நமது நடத்தை உணவு முதலியவைகளால் ஆண்டிற்கு ஒரு வயது என்ற வரையை நீட்டி இரண்டாண்டிற்கு ஒரு வயது என்றபடி வய தால் குறிக்கப்படும் தேய்வைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். கட்டுப் பாட்டுக்குட்பட்ட வாழ்க்கை முறையுள்ளவர்களது தோற்றம் வய தைக் குறைத்துக் காண்பிக்கும். கட்டுப்பாடற்ற வாழ்க்கை முறை யுள்ளவர்களுக்கு ஆன வயதைவிட அதிக வயது வாழ்ந்த தோற்றம் காணும். சரீர மன ஆரோக்கியத்தைச் செவ்வனே பாதுகாப்பதால்,

வயதை நிலைநிறுத்துபவையாக வயஸ் ஸ்தாபனங்களாகக் கடுக்காயும் நெல்லிக்காயும் புகழப்படுகின்றன.

மழை நாட்களின் ஆரம்பத்தில் பூக்க ஆரம்பித்துப் பனி நாட்களில் பழம் தரும் இம்மரம் இந்தியாவெங்கிலும் பயிராகிறது. இதில் மற்ற இரு வகைகள் அரிநெல்லியும் கருநெல்லியாகும். கருநெல்லியின் காய் கருமை கலந்திருக்கும். மிக அரிது. ரஸாயனமாகச் சித்தர்கள் சாப்பிடுவர் விதை பெருத்து நார் மிகுந்து கடும் புளிப்புடன் காணும் மற்றோர் வகை நெல்லி காட்டுநெல்லி எனப்படும். தமிழில் ஆமலகம், ஆலகம், ஆங்பல், தாத்திரீ, மிருதுபலா, மீதுங்து என்று பல பெயர்களில் வழங்கப்பெறுகிறது. தெலுங்கில் உஸிரிக மலையாளத்தில் நெல்லிக்காய் கன்னடத்தில் நெல்லிக்காய் ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஆமலகீ, தாத்ரீ, வயஸ் ஸ்தா, ஹிந்தியில் ஆம்வலா வங்காளியில் ஆமலா, குஜராத்தியில் ஆம்வலா, லாடினில் Emblic Myrobolan. இதில் காலிக் ஆஸிட், டானிக் ஆஸிட், சர்க்கரை, ஆல்ப்யுமின், கால்ஷியம், விடமின்ஸி இவை அதிகமுள்ளன.

புளிப்பு தூக்கலாகவும் இனிப்பு கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு சற்றுத் தாழ்ந்தும் உள்ளது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது (லகு) வரட்சி தரக்கூடியது (ரூக்ஷம்) குளிர்ச்சி தரக்கூடியது (சீதம்).

ஜலத்தின் இயற்கைச்சுவை இனிப்பு. சுவையறியும் புலனாகிய நாக்கில் இந்த இயற்கைச் சுவையை அறியும் ஸூக்ஷ்மம் போதாதென்பர். ஆகவே அவ்யக்த மதுரம் என்று புலப்படாத இனிப்பென ஜலத்தின் சுவையை ஆயுர்வேதம் குறிப்பிடுகிறது. இந்த புலப்படாத இனிப்பையும் அறியும் திறமையை நெல்லிக்காய் தருகிறது. நெல்லிக்காயை வாயிலிட்டுச் சுவைத்தவுடன் மேல் ஜலம் பருகக் கற்கண்டாக இனிக்கும். சிறுவர்கள் இதைப் பரீக்ஷிக்க அடிக்கடி நெல்லிக்காயைச் சுவைப்பதும் ஜலம் பருகுவதுமாக இருந்து பின் தொண்டைக்கட்டு, சளி, வேக்காளம் முதலியவைகளுக்கு உள்ளாவது உண்டு நெல்லிக்காயின் சீதள குணமும் குளிர்ந்து இனிக்கும் ஜலத்தின் கபத்தை வளர்க்கும் சக்தியும் இந்நிலையைப் பலவீனமானவர்களிடம் ஏற்படுத்தி விடுகிறது. கிணற்று நீர் கடுப்பாக வாய்க்கு வழங்காதிருக்கும்போது புதிதாகக் கிணறு வெட்டுபவர்கள் நெல்லிக்கட்டையிலான வட்ட வடிவமுள்ள ஆதாரத்தின் பேரில் கிணற்றின் சுற்றுச் சுவரை எழுப்புவார்கள். பக்கவாட்டு ஊற்றுகளிலிருந்து சுரக்கும் ஜலம் இதன் வழியே பாய்வதால் ஜலத்தின் கடுப்பைக் குறைத்துவிடுகிறது. ஜலத்தின் கடுப்பைக் குறைப்பதும் நாக்கின் சுவை உணர் திறனைக் கூராக்குவதும் நெல்லிக்காயின் தனிப்பட்ட சக்தி.

நெல்லிக்காய் சிறந்த ரஸாயனப் பொருள். சரகர் ரஸாயன அதிகாரத்தில் பெரும் பகுதியை நெல்லிக்காயின் முறைகளை விளக்கவே

பயன்படுத்தியிருக்கிறார். சியவனப்ராசம் என்ற சிறப்புவாய்ந்த ரஸாயனத்திற்கு இதுவே தாய்ச் சரக்கு. விடமின் ஸியை அதிக அளவில் உபயோகிக்கத் தோலில் திட்டு திட்டாக வெண்குஷ்டம் போன்ற வெளுப்பு ஏற்படக்கூடும் என்று சமீபத்தில் ஓர் ஆராய்ச்சி நிபுணர் கூறியுள்ளார். தோலின் நிறத்தைப் பாதுகாக்கும் மை போன்ற பொருளை விடமின் ஸி கரைத்துவிடக் கூடும். இது ஓரளவு செயற்கை விடமின் விஷயத்தில்தான் பொருந்தும். இயற்கையாக விடமின் ஸி உள்ள உணவுப் பொருள்களை எத்தனை அதிகம் உபயோகப்படுத்தினாலும் இந்நோய் ஏற்படாது. அதிலும் நெல்லிக்காய் இந்நோய்வராமல் தடுப்பதில் நல்ல சக்திவாய்ந்ததென ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

ஆரோக்கியமுள்ளவன் தினமும் உணவில் நெல்லிக்காயையோ நெல்லிமுள்ளியையோ ஏதேனும் ஒருவகையில் சேர்த்துவர ஆரோக்கியம் நன்கு ஸ்திரப்பட்டு நிற்கும் அதில் உள்ள புளிப்பு வாயுவைக் கண்டித்து அளவுக்கு மீறவிடாது அதன் இனிப்பும் சீத வீர்யமும் பித்தத்தைத் தன்னிலையில் வைக்கும். அதன் வரட்சியும் துவர்ப்பும் கபத்தை அளவிற்கு மீறி வளரவிடாமல் பாதுகாக்கும். ஆகவே முத்தோடங்களையும் தன்னிலையில் பாதுகாப்பதால் ஆரோக்கியம் கெடாமல் பாதுகாக்க முடிகிறது. கடுக்காயிலும் இதே சிறப்புக் குணங்களுண்டு. கடுக்காய் விர்யத்தில் உஷ்ணம். இது சீதம் என்பதே மாறுதல். இதிலுள்ள சீதம் இரவில் தனித்து உபயோகிப்பதற்கு இடையூறுகிறது. ஆகவே நெல்லிக்காயை உணவுப் பொருளாக இரவில் (ஊறுகாயாகவோ, துவையலாகவோ, பச்சடியாகவோ) உபயோகிப்பதில்லை. பகற்போதில் மாத்திரம் உபயோகிக்கத் தக்கதென்பதுதான் இதைக் கடுக்காய்க்குச் செவிலியாக்கக் காரணம். உபவாஸமிருந்த மறுநாள் காலையில் பாரணைக்கு இதைச் சேர்ப்பது, உபவாஸத்தால் ஏற்படும் இரைப்பைக் குடலழற்சியை மாற்றவும் பித்தச் சேர்க்கையை அகற்றவும் பயன்படுகிறது.

தயிரைத் தனித்து நெடுங்காலம் உண்பதால் சில கெடுதல்கள் ஏற்படும். ஆனால் அவை நெல்லிக்காயுடன் சேர்த்து உண்ணும்போது ஏற்படுவதில்லை என்கிறது ஆயுர்வேதம். நல்ல ருசிதரும் பொருள் என்பதை ஜலத்திற்கு இனிப்புச் சுவை கூட்டுவதாலேயே அறிந்திருப்போம் ஆகவே, உணவில் வெறுப்பு - சுவை உணர்ச்சிக் குறைவாலோ, வெகுட்டலாலோ, அஜீர்ணத்தாலோ ஏற்பட்டிருப்பின் அதை மாற்றி ருசி பசி ஜீர்ணசக்தி அளிக்கவல்லது. மலத்தை இறுக விடாமல் இளக்கி வெளியேற்றும். குடலிலும் குழாய்களிலும் ஏற்படும் அடைப்பு பூச்சு இவைகளைப் போக்கும். சுவாஸகோசத்திற்கும் ஹிருதயத்திற்கும் மூளைக்கும் பலம் தரும். ஞாபக சக்தி, கடும் உழைப்பிலும் களைக்காத திடம், மென்மையான தொண்டை, தோலின் மென்மை, புஷ்டி இவைகளைத் தரவல்லது. வாய் நீர் சுரப்பு, வாந்தி,

தலைசுற்றல், மலபந்தம், உட்சூடு, வெட்டை படுதல், உள்ளெரிவு தாதுக்ஷயம், இவைகளைப் போன்ற உடலுறுப்புகளின் தளர்ச்சியையும் வேக்காளத்தையும் உணர்த்தும் நிலைகளில் ஏற்றது.

துவையல், ஊறுகாய், பச்சடி, முரப்பா, தேன் ஊறல் ஆகத் தயாரித்து உபயோகிக்கலாம். புளிக்குப் பதில் நெல்லிக்காயை அரைத்துக் கலக்கி ரஸம் வைத்து உபயோகிக்கலாம். இயற்கையில் வருஷத்தில் 2 - 3 மாத காலமே கிடைக்கக்கூடிய நெல்லிக்காய்களை வருஷம் முழுவதும் உபயோகிக்கத் தக்கதாக்க அதை வெயிலிலுலர்த்தி வற்றலாக்கிக் கொள்வதும், முரப்பா, தேன் ஊறலாக்கிக் கொள்வதும் தான் வழி, அப்படியே காயவைத்து வற்றலாக்கிக் கொள்வதை விட முற்றிய நெல்லிக்காய்களைப் பொறுக்கி நல்ல ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் போட்டு நெல்லிக்காய் முழுகுமளவிற்கு ஜலம் சேர்த்து அடுப்பில் ஏற்றி நன்கு ஒரு கொதி வந்ததும் இறக்கி ஆறியதும் உருக்குலையாமல் சுளை சுளையாக அவைகளைப் பிரித்து விதைகளை அகற்றி மூங்கில் தட்டுகளில் பரப்பி உலர்த்தி எடுத்து வைத்துக்கொள்ளலாம். பால் மூள்ளி என்று இதற்குப் பெயர்; வெண்மையாயிருப்பதால். ருசி, நிறம், மணம், குணம் இவைகளில் பெருமளவில் பச்சை நெல்லிக்காயை ஒத்திருக்கும்.

தேன் நெல்லிக்காய் — நன்கு முற்றிய நெல்லிக்காய்களை அலம்பி மேல் ஈரத்தைத் துடைத்து விட்டு ஒரு வெள்ளி அல்லது எவர்ஸில்வர் கம்பி, அல்லது நீண்ட கருவேலம்முள் அல்லது திடமான தென்னை ஈர்க்கு இவைகளில் ஒன்றால் நெல்லிக்காய்களில் 10-15 குத்து குத்தி ஒரு பீங்கான் ஜாடியிலிடவும். பிறகு நெல்லிக்காய்கள் நிரம்புமளவிற்குத் தேன் நிரம்பி மூடிவைக்கவும். [தேனிற்குப்பதில் நல்ல கெட்டியான சர்க்கரைப்பாகை ஊற்றி வைப்பதுண்டு]

தினம் 3, 4 மணி நேரம் மூடியை அகற்றிச் சுத்தமான மெல்லிய துணியால் வேடுகட்டி, வெயிலில் வைத்திருக்கவும். இவ்விதம் 15 நாட்கள் செய்ததும் ஜாடியை நன்கு மூடி ஈரக்கசிவு இல்லாததும் ஈ எறும்பு தீண்டக்கூடாததுமான இடத்தில் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். நன்கு ஊறியதும் ஈரப்பசையற்ற சுத்தமான ஸ்பூன் உதவிகொண்டு கொட்டைகளை அகற்றிவிடலாம். இதைத் தினமும் காலையில் 1, 2 நெல்லிக்காய் சாப்பிட்டுவர நல்ல பலம், புஷ்டி, பசி, மனத்தெளிவு, சுறுசுறுப்பு உண்டாகும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரையோ கற்கண்டோ சேர்த்து பாகாக்கிக்கொள்ளலாம். இதற்கு நெல்லிக்காய்ச் சாறு 1 லிட்டர், கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை அல்லது குழைவு ஜீனி ஒரு கிலோ இரண்டையும் கலந்து மைசூர்பாகு பதத்திற்கு வரும்வரை பாகாக்கி இறக்கி ஏலம் 2 கிராம் தூளாக்கி அதில் போட்டுக் கிளறி ஈயம் பூசிய தட்டிலோ பீங்கான் தட்டிலோ கொட்டி ஆறியதும்

வில்லைகளாக்கிக்கொள்ளலாம். தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் கொதிப்பு உணரப்படும்போது சாப்பிட மிகவும் ஏற்றது.

ஆமலகரஸாயனம்: பால் முள்ளியாகத் தயாரித்த நெல்லி முள்ளியின் சூர்ணம் 100 கிராம் எடுத்துப் பீங்கான் பாத்திரத்திலிட்டு அதில் முற்றிய நெல்லிக்காயின் சாறு பிழிந்து நெல்லி முள்ளிச்சூர்ணம் சூழம்பாக ஆகும்வரை சேர்த்துப் பிறகு உலர்த்திவிடவும். (200 மில்லி லிட்டர் திரவம் இருந்தால் போதுமானது). இப்படி 15-30 நாள்வரை தினமும் காலையில் புதிது புதிதாகச் சாறு சேர்த்து மாலைக்குள் அந்தச் சாறு சுண்டுமளவிற்கு வெயிலில் வைத்து மறுபடியும் மறுநாள் காலை சாறு சேர்க்கவும். இவ்விதம் 15 அல்லது 20 நாட்கள் செய்ததும் உலர்த்திச் சம அளவு குழைவு ஜீனி சேர்த்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதில் காலையில் ½ - 1 ஸ்பூன் அளவு சாப்பிட்டு மேல் சூடான பசுவின் பால் சாப்பிட உடல் களைப்பு அயர்வு நீங்கி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும். மூளை வேலை உள்ளவர்களுக்கும் பாலர்களுக்கும் வயதானவர்களுக்கும் மிகவும் ஏற்றது.

இரும்புச் சத்தும் சுண்ணும்புச் சத்தும் உடலில் சேர இது மிகவும் உதவும். இரும்பு - சுண்ணும்பு சத்துள்ள மருந்துகள் சாப்பிடும்போது இதையும் உணவாகக்கூடச் சேர்ப்பதோ லேகியம், சூர்ணம், தேன் ஊறல் முதலிய ஏதேனும் ஒரு பாக முறையில் தயார்செய்து சேர்ப்பதோ மிக நல்லது. நெல்லிக்காய்ச் சாறு சேர்த்துத் தயாரித்த அய பஸ்மமும், பவழம், முத்துச்சிப்பி, மான்கொம்பு இவைகளின் பஸ்மமும் நல்ல ரஸாயனமாகின்றன. ஆமலகரஸாயனம், சியவனப்ராசம், தாத்ரீ கிருதம், கனகாரிஷ்டம் முதலிய மருந்துகள் நெல்லிக்காய் அதிகம் சேர்ந்துள்ள மருந்துகள். இவை வைத்தியர்களாலேயோ பெருத்த மருந்து உற்பத்திசாலைகளாலோ தயாரிக்கத் தக்கவை. வீட்டிலேயே தயாரிக்கக்கூடிய லகுவான லேகிய முறை ஒன்றைக் கீழே தருகிறேம். தயாரிக்கும்போது பாத்திரங்கள் உபகரணங்கள் துணி முதலியவை சுத்தமாக இருப்பதையொட்டி இது வெகு நாட்களுக்கு ருசி கெடாமலிருக்கும். நல்ல பலன் தரும்.

நெல்லிக்காய் சாறு சேர்த்த தைலங்கள் கோடையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க மிகவும் ஏற்றவை.

தலைக்குப் பற்று: தலையில் நீர்கோர்வையோ கனமோ இன்றி ஏற்படும் கடும் தாபஜ்வரம், அல்லது நல்ல வெயிலில் அலைந்துவிட்டு வந்ததும் ஏற்படும் கொதிப்புத் தலைவலி, ரத்தக் கொதிப்பில் ஏற்படும் தலைசுற்றுதல், தலைவலி, கிறுகிறுப்பு இவைகளில் நெல்லிமுள்ளிப்பற்று மிக நல்லது. நெல்லிமுள்ளியைப் பாலிலோ ஜலத்திலோ சிறிதுநேரம் ஊறவைத்து அரைத்துப் புளியங்கொட்டைகனம் நெற்றியில் பற்றுப் போட உடன் தலையில் ஏறிய சூடும் கொதிப்பும் அடங்கி வேதனை

குறைந்து தூக்கம்வரும். நவச்சாரம் 1-2 சிட்டிகை அல்லது பச்சைக் கற்பூரம் 2-3 அரிசி எடை சேர்ப்பது அதிக குணம் தரும். நீர் சளி இருக்கும்போது இதைப் போடக்கூடாது.

அதிக புத்திவேலையுள்ளவர்கள் தினமும் இரவில் தூக்கம் வராமல் திணறுவதுண்டு. பூர்ண ஓய்வு கிடைக்காததால் அவர்களுக்குக் குழப்பமும் தளர்ச்சியும் அதிகம் ஏற்படும். அதைத் தவிர்க்க மாலை வேளைகளில் தலைக்கு லேசாக க்ஷீரபலா தைலத்தைத் தடவிக்கொண்டு அதன்மேல் நெல்லிமுள்ளிப் பற்றைப்போட்டுக்கொண்டு 15 - 30 நிமிஷங்கள் உட்கார்ந்திருந்துவிட்டுப் பிறகு ஸ்நானம் செய்வதால் இரவில் நல்ல தூக்கமும் அதன் பலனாகத் தெளிவும் சுறுசுறுப்பும் ஏற்படும். நெல்லிமுள்ளியை ஊறவைத்தரைத்து லேசாகச் சுடவைத்து அதைத் தலையில் புளியங்கொட்டைகனத்திற்கு அப்பிக்கொள்வது நல்லது. நீர்க்கோர்வை, சளி போன்ற கபக்கோளாறு உள்ளவர்கள் இதைச் செய்துகொள்ளக்கூடாது.



கோடையில் கவனத்திற்குரியவை

கோடையில் ஏற்படும் இயற்கையான உடல் மாறுதல்களில் உடலில் நீர் வற்றுவதும் ஒன்று. அண்டத்திலும் பிண்டத்திலும் ஏற்படும் மாறுதல் இது. காலபலம் பெற்றுக் கதிரவன் உலகில் உள்ள நீரை உறிஞ்சிப் புதிதாக்கித் தூயதாக்கித் திரும்ப மழைகாலத்தில் தருகிறான். இந்த இயற்கைப் பணியின் விளைவாக நம் உடலில் ஏற்படும் மாறுதல் நீர்வரட்சி. இவ்வரட்சியைப் போக்க இயற்கை அளிக்கும் அருமருந்து இளநீர், பனநொங்கு, முலாம்பழம், வெள்ளரிப் பழம், வெள்ளரிப்பிஞ்சு, கக்கரி முதலியவை. நாமே செயற்கையாகச் செய்துகொள்ளும் உபாயங்கள் விசிறி, குளிர்பதனம், விளாமிச்சை, வெட்டிவேர் முதலியவை போட்ட பானைநீர், நனைந்த விலாமிச்சைத் தட்டியாலான மறைப்பு முதலியவை.

அளவும் தேசமும் காலமும் வகையும் சரியே அமைந்தால்தான் எதுவும நற்பயன் தரும். இளநீர், பனம்நொங்கு, முலாம்பழம், வெள்ளரி. கக்கரி முதலியவை வெய்யிலின் வெளிதாபத்தையும் உள்ளழற்சியையும் குறைக்க வல்லவை உடலின் ஜலாம்சம் வியர்வையாகவும் சிறு நீராகவும் அதிக அளவில் வெளிப்படுவதால் தோலிலுள்ள வியர்வை கோளங்களிலும் சிறு நீர்க்கோசங்களிலும் வேக்காளம் ஏற்படக்கூடும் அதன் விளைவாக தோலில் எரிச்சல், நமச்சல், சினப்புகள், சிறுநீர் வெளியாகும்போது கடுப்பு, எரிச்சல் முதலியவை ஏற்படலாம். அவைகளை இளநீர் முதலியவை நன்கு குறைத்து வெய்யிலால் ஏற்படும் களைப்பை அகற்றக்கூடியவை.

ஆனால் இவைகளைப் பகல் உணவிற்குப்பின் ஓரிரு மணி நேரம் கழித்துச் சாப்பிடுவது நல்லது. காலை வேளையிலும் நல்ல பசி வேளை களிலும் சாப்பிடத்தக்கதல்ல. நல்ல பசிவேளையில் இரைப்பை உணவை எதிர்பார்த்துக் கத கதப்புடனிருக்கும். அப்போது சீதளம் மிகுந்த இளநீர் முதலியவை நேரிடையாகச் சேரும்போது பித்தமும் சீதளமும் கலப்பதன் காரணமாகப் பசி மந்தம், புளிப்பு வயிற்றில் வேக்காளம், வயிற்றுக் கடுப்பு, பேதி தலைசுற்றுதல் முதலியவை ஏற்படக்கூடும். நீரில் கடுப்பும் அதிகமாகலாம். சட்டென தொண் டையில் சளிகட்டலாம். சாதாரண நடையில்கூட அடிவயிற்றில் அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு வலி உப்புசம் ஏற்படலாம். பழுக்கக்காய்ச்சிய இரும்புச்சட்டியில் தெளித்த குளிர்ந்த நீர் சட்டி உடையக் காரண மாவது போல வயிற்றிலுள்ள அழற்சி நீங்க உதவக்கூடியவைகூட கத கதப்பாயுள்ள குடலில் சேரும்போது வேக்காளத்தைத் தருகின்றன.

பசி மந்திந்திருக்கும்போதும், நிறைய நீர்பருகிய பின்னரும், கடும்பசி இருக்கும்போதும், வியர்வைப் பெருக்கு மிகுந்துள்ள நேரத் திலும் மார்பிலும் தொண்டையிலும் அழற்சியும் சளியும் இருக்கும் போதும் இவை ஏற்கத்தக்கவை அல்ல நல்ல வியர்வை ஏற்பட்டுள்ள போது, வியர்வை அடங்க அவகாசமளிக்காமல் உடன் குளிர்ந்த நீர் பருகினால்கூட உடன் மார்பில் சளிபிடிக்கும். மென்னியில் பிடிப்பு, இடுப்புப்பிடிப்பு, நீர் சுருக்கு இவை ஏற்படும். வெய்யிலில் அலைந்து திரும்பியவன் வியர்வையும் தாபமும் அடங்கச் சிறிது அவகாசமளித்து, கைகால்கள் அலம்பி, வாய் கொப்பளித்துப் பின் இவைகளைச் சாப்பிடு வதே சரியான முறை. எத்தனை நாவரட்சி இருப்பினும் அளவுக்குமீறி ஒரே சமயத்தில் தொடர்ந்து சாப்பிடுவதும் தவறு.

இளநீரை எடுத்தவுடன் சாப்பிடவேண்டும், தாமதிக்கக் கூடாது. அத்துடன் ஐஸ் – மற்ற பழவகைகள் சேர்க்கக்கூடாது. இளநீரில் இயற்கைக் குணம் கெட்டுவிடும். இளநீரைப் பருகியபின் நல்ல வழுக்கையாயிருந்தால் அதைச் சாப்பிடலாம் சிறிது தடித்த கொப் பரையாயினும் நல்லதல்ல, இளம் பனநொங்குதான் நல்லது. முற்றியது ஜீர்ணமாகாது. பித்தத்தைத்தூக்கிவிட்டு குடலில் தங்கி வயிற்றுவலி, தலைசுற்றுதல், வாந்தி முதலியவைகளை ஏற்படுத்தும். இந்நிலையில் இஞ்சியும் உப்பும் சேர்த்துச் சுவைத்து மேல் மோர் சாப்பிட பித்த வேதனை குறையும். அவ்விதமே வெள்ளரிப்பிஞ்சும் பழமும் சாப்பிட நல்லது. முற்றிய வெள்ளரிக்காயைச் சமைத்துத் தான் உண்ணவேண்டும். வெள்ளரிப்பிஞ்சுடன் மிளகும் உப்பும் சேர்க்க அதன் சீதளம் குடலைப்பாதிக்காது முற்றியதாயின் தயிர் சேர்த்து உண்ணலாம். முலாம்பழமும் கக்கரிப்பழமும் நல்லவை. கக்கரிப்பிஞ்சு பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும்.

வியர்வை தாபம் அடங்கிய பின்னர் ஸ்நானம் பானம் இரண்டும் நல்லது. வெய்யிலில் அலைந்து திரிந்தவன் உடற்சூடு தணியாமல்,

வியர்வை அடங்காமல் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானம் செய்வதால் உடலில் நீர்க்கோர்வை அதிகப்படும் உடல் கனக்கும். அசதி மிகும். ஸ்நானம் செய்வதால் ஏற்படக்கூடிய சுறுசுறுப்பு வராது. ஆகவே ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன் வியர்வை அடங்கிவிட்டதா? சூடு தணிந்துவிட்டதா என்பதைக் கவனிப்பது அவசியம். இளம் பனம் நொங்கை மேல் தோல் நீக்கி உடலின்மேல் தேய்த்துப் பிறகு குளிக்க தோலில் எரிச்சல் கோடைக்கட்டி தினவு வியர்வைக்குரு முதலியவைகள் மறையும். தோல் வழவழப்பும் மென்மையும் பெறும்.

மாதம் ஒருமுறை கடுக்காய்த்தோல் திராக்ஷை சூரத்தாவாரை ரோஜாமொட்டு இவைகளின் கஷாயத்தைப் பேதியாவதற்காகச் சாப்பிடுவது தாபநோய்களைக் குறைக்க நல்லது.

ஆறுகளிலும் மற்ற நீர்த்தேக்கங்களிலும் ஜலம் வெகுவாகக் குறைந்து அசுத்த நீர்த்தேக்கமே நிறைந்திருக்கும் அதனால் அசுத்த நீர் பருகுவதால் ஏற்படக்கூடிய நோய்கள் கோடையின் ஆரம்பத்திலும் கோடை முடிந்து ஆறு குளங்களில் புது நீர் வரும்போதும் ஏற்படக்கூடும், ஆகவே நீர்த்தேக்கங்களை அசுத்தமாக்காமலிருப்பதும் சுத்தமான ஜலத்தைப் பருகுவதும் பாதையோரங்களில் அசுத்தமான சூழ்நிலையில் கிடைக்கும் பானங்களைப் பருகாமலிருப்பதும் அவசியம். ஐஸ் கலந்த பானங்கள் இக்காலத்தில் அதிகம் கிடைக்கக்கூடியவை. ஐஸ் தாபத்தைக் குறைக்க மிகவும் ஏற்றதெனப் பலரது கருத்து. அதில் உள்ள ஒரு துர்க்குணம் அதன் விஷயத்தில் நாம் கவனத்துடனிருக்கத் தூண்டுகிறது.

பொதுவாக உணவின் மூலமோ பானங்கள் மூலமோ உட்செல்லும் எல்லா விஷசக்திகளையும் தொண்டை இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ணத் திரவங்கள் வலிவிழக்கச் செய்யும் சக்தி படைத்தவை. எல்லாவற்றையும் உருமாற்றிக் கரைத்து நீர்க்கச் செய்யக்கூடியவை. இந்த இயற்கை அரணை ஐஸ் தனது குளிர்ச்சிமிகுதியால் உணர்விழக்கச் செய்து வலிமை குன்றச்செய்கிறது. ஆகவே பானங்களிலும் உணவிலும் சேரும் கேடு விளைவிக்கும் கிருமிகளோ அசுத்தங்களோ எளிதில் உடலில் பரவிக் கேடுவிளைவிக்கின்றன. இந்த ஒரு பெரிய அனர்த்தத்தைக் கருதியே ஐஸ் கலந்த பானங்களையும் ஐஸ்ப்ரூட் முதலியவைகளையும் சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் உபயோகிக்கக்கூடாது, இந்த குளிர்ச்சி மிக்கவைகளை அதிகம் பருகும் சிறுவர் சிறுமியருக்கு தொண்டை அழற்சி, டான்சில், மூக்கடைப்பு அதிகமாகக் காணப்படும்.



Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M, on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ராக்ஷஸ

பங்குனி

மலர் 14

★

1976

மார்ச்சு

இதழ் 3

★



வெளியிடுபவர்:

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1.	Place of Publication	...	Tiruchirapalli.
2.	Periodicity of its publication	...	Monthly.
3.	Printer's Name	...	M. Subrahmanyam. B.A.,
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17.
4.	Publisher's Name	...	T. S. Iswaran
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	27. Chinnakadai Street, Tiruchy-2.
5.	Editor's Name	...	S. V. Radhakrishna Sastri
	Nationality	...	Indian.
	Address	...	25, Tanjore Tank Street, Tiruchy-2.
6.	Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	...	AYURVEDA SEVA SAMITI, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620 002.

I, T. S. ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

TIRUCHI,
20—3—'76.

(Sd.) T. S. ISWARAAN,
Publisher.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5077
ராக்ஷஸ
பங்குனி
மலர்-14



1976
மார்ச்சு
இதழ்-3

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

अपाश्न्युष्णिमपा रक्षः ।
अपाश्न्युष्णिमपा रघम् ।
अपाघ्रामप चावर्तिम् ।
अपदेवीरितो हित ॥

தெளிந்து ஒளியிட்டுத் துலங்கும் ஜலமாக நின்று உதவும் இறைவ! கடுங்கோடையால் நீர் வரண்டு திடீரெனக் குடியிருப்புகளை எரிக்கும் நெருப்பையும் அந்த நெருப்பை இடும் தீயோனையும் எங்களிடமிருந்து அகற்றுவாயாக. எங்களது உடலை வாட்டி எரிக்கும் ஜ்வரம் அம்மை காலரா போன்ற கொடிய நோய்களையும் அவைகளுக்குக் காரணமான முன் வினையையும் இன்றைய அபத்தியங்களையும் அகற்றிச் சக்தி இழக்கச் செய்வாயாக. மூக்கு நாக்கு முதலிய புலன்களின் தளர்ச்சியையும் எங்கள் பிழைப்பிற்கு இடையூறாக நிற்கும் இல்லாமையையும் அகற்றுவாயாக. இப்படி எமக்கு எதிராக நிற்கும் தீய சக்திகள் அனைத்தையும் அகற்றி அருள்வாயாக.

— அருணம்

பதுக்கலும் வரி ஏய்ப்பும்

பதுக்கலும் வரி ஏய்ப்பும் கருப்புப் பணச் சேமிப்பும் சமூகத் துரோகச் செயல் என்ற நினைவே அகன்று, அவையே நாட்டின் நடைமுறை எனக் கருதுமளவிற்கு வேர் ஊன்ற விருந்த ஒரு தீய பழக்கத்தைத் திரத்துடன் எதிர்த்து வெற்றிபெற்றுவரும் நமது பிரதமரை மனமாரப் பாராட்டுவோமாக.

பதுக்கல் முதலியவை சமுதாயத்திற்கு இழைக்கும் தீங்கைவிட அந்தத் தீயப் பழக்கத்தைக் கொண்டவர்களுக்கு விளைவிக்கும் கேடு பரம்பரையாக நிலைத்து நிற்கும். இந்தத் தீயப்பழக்கமுள்ளவர்களது குடும்பத்தில் ஒற்றுமை இராது. சுமுகமான பேச்சுவார்த்தைகள் இடம்பெருது. யாரையும் சந்தேகக் கண்ணேடு பார்க்கச் செய்யும். நிலைத்த நட்பிற்கு இடமில்லை. வெளியிலே மகிழ்ச்சியும் உள்ளே கரையானது அரிப்பைப்போல் உள்ளச் சிதைவும் உள்ள இரட்டை வாழ்க்கை. அவர்கள் செய்யும் தானமும் தருமமும், ஏன், இறை வழிபாடும்கூட மன அமைதியைத் தாராது. உடல் மன ஆரோக்கியம் மிகவும் பாதிக்கப்பெற்று வைத்தியச் செலவு பெருகும். இந்த இரட்டை வாழ்க்கைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து உடல் மன ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் பெற அவர்களுக்கு வாய்ப்பளித்ததற்காக மீண்டும் ஒருமுறை நமது பிரதமருக்கு நன்றி கூறுவோமாக.

மனிதனின் மனம் எப்போதும் தானே கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்கி நிற்பதை விரும்பாது. பிறர் அறியாமல் கட்டுப்பாட்டை விலக்கிக் கொள்வதைத் தனித்த சாதுரியச் செயலாகக் கருதும். குடும்பத்தில் நிலவும் பண்பாடும் பாபச்செயல்களின் விளைவில் பயமும்தான் யானையைத் துரட்டி அடக்குவதுபோல் கட்டுப்பாட்டிற்குள் மனத்தை அடக்கும். பல சமூகப் புரட்சிகளின் விளைவாக பண்பாடும் பாப பயமும் கட்டுப்பாடும் தகர்க்கப்பெறும்போது இத்தகைய வெறியாட்டங்கள் நிகழ்வது ஸஹஜமே.

இது இன்றைக்கு ஏற்பட்ட புதிய விளைவல்ல. மனித சமுதாயம் தோன்றிய நாளே தோன்றியது. மனிதன் தீயவழிகளில் செல்லாமல் சமுதாயமும் அரசாங்கமும் காவல் புரிந்தன. கவிஞர்கள் தீய பழக்கங்களால் விளையும் கெடுதலையும் நற்பழக்கத்தால் ஏற்படும் நன்மையையும் தம் காவியங்களில் சித்தரித்துத் தனிமனிதன் கட்டுப்பாட்டைத் தானே விரும்பி ஏற்குமாறு செய்தனர்.

க்ஷேமேந்திரன் என்ற காச்மீர கவி 600 – 700 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்தவர். ராஜா பர்த்ருஹரியின் நீதி சதகத்தைப்போல் க்ஷேமேந்திரனின் நீதி காவியமான **தர்ப்பதளனம்** மிகவும் பிரசித்தமானது. மனத்தில் செருக்கு ஏற்படக் காரணமாக இருப்பவைகளைக் குறிப்

ஆசாரக் கோவை

நரகஞ் செலுத்துவன

பிறர்மனை கட்களவு சூது கொலையோ
டறனறிந்தா ரிவ்வைந்து நோக்கார்—திறனிலரென்
றெள்ளப் படுவதூஉ மன்றி நிரயத்துச்
செல்வழி யுய்த்திடுத லால். (35)

கருத்து: பாபச் செயல்கள் பலவகை. சில மிகவும் அதிக மகா பாபங்கள் என்று தர்ம நூல்கள் கூறுகின்றன. இம்மையில் சட்ட ஒழுங்கிற்கு மீறிய தவருன செய்கைகளுக்கு அந்தந்த தவறுகளுக்குத் தக்கபடி தண்டனையை மனிதர் அடைகின்றனர். சில மஹா பாவங்களைச் செய்பவருக்கு இவ்வுலகில் உடனே அரசாங்க தண்டனை கிடைப்பதுமட்டும் அல்லாமல் இவர் இறந்த பின்பு மேலுலகிலும் நரக தண்டனை நிச்சயம் அநுபவிப்பர். இகத்தில் அரசாங்கத்திற்கு அறிய முடியாமல் செய்தாலும் தெய்வத்திற்குத் தெரியாமல் செய்யமுடியாது. பரத்தில் தெய்வ தண்டனை பெறுவது நிச்சயம்.

மகா பாவங்கள் ஐந்து—பிறரின் மனைவியுடன் உறவு, கள் முதலிய மெய்யை இழக்கச் செய்பவை சேவித்தல், சூது ஆடுதல் முதலிய வஞ்சனை ஏமாற்றம் செய்தல், பிறர் சொத்தைத் திருடுதல், பிறரைக் கொலை செய்தல் இவைகளில் எந்த பாபத்தையும் மனத்தாலும் நினைக்கவே கூடாது. செய்தால் மட்டுமல்ல, நினைத்தாலும் பாபம். இந்த பாபச்செயல் செய்பவரை நரகக் குழியில் வீழ்த்தும். இகத்திலே பொது உலகினரால் இந்தப் பாபிகள் இகழப்படுவார்கள். அறநெறி அறிந்தவர் இவைபோன்ற பாவச் செயலார்களுடன் சேரக்கூட மாட்டார்கள்.

சிந்திக்க லாகாதவை

பொய்குறளை வெளவ லழுக்கா றிவைநான்கு
மையந்தீர் காட்சியார் சிந்தியார்—சிந்திப்பி
னையம் புகுவித் தருநிரயத் துய்த்திடுந்
தெய்வமுஞ் செற்று விடும் (36)

கருத்து: குறளை - கோட் சொல்லுதல். வெளவல் - திருடுதல். அழுக்காறு - பொருமை. நிரயம் - நரகம். பொய் பேசுதல், நண்பரிருவரின் நட்பைக் கலைக்கும்படி கோட்சொல்லுதல், பிறர் பொருளைக் கைக்கொள்ளுதல், அந்நியனின் எவ்வித வளர்ச்சியிலும் பொருமை இவை நான்கினையும் தனது சித்தத்திற்குள்ளேகூட சிந்திக்கலாகாது.

இவை பாவம் என்று தெரியாதவர் இந்தக் குற்றங்களைச் செய்திடினும் தெய்வம் இவர்களை இம்மையிலேயே பிச்சை எடுக்கும்படி

வறுமையை அடையச் செய்யும். மறுமையில் அருமையான நரகத்தில் வீழ்த்தும் இவருக்கு தெய்வாநுக்கிரகம் அழிந்துவிடும். எது நியாயம் எது அநியாயம்? எது தர்மம் புண்ணியம்? எது அதர்மம் பாவம்? என்று ஐயமற நன்கு அறிந்தவர் — படிப்பாளிகள் அதிகாரிகள் இது போன்ற குற்றத்தைச் செய்தால் அவர்களுக்கு விளையும் நரக துக்கங்கள் பலமடங்கு ஓங்கும்.

மனைப்பலி யூட்டல் (தெய்வத்திற்கு நிவேதனம்)

தமக்கென் றுலையேற்றுர் தம்பொருட்டுண் கொள்ளார்
அடுக்களை யெச்சிற் படாஅர் மனைப்பலி
யூட்டினமை கண்டுண்க வூண் (37)

கருத்து: தனது மனையில் ஒவ்வொரு நேரமும் எவ்விதமான உணவையும் சமையல் செய்ய எண்ணும்பொழுதே தாங்கள் சாப்பிடுவதற்கு என்று நினைக்காமல் வீட்டில் வீற்றிருக்கும் தாம் வழிபடும் தெய்வத்திற்கு நிவேதனம் செய்வதற்கு என்று எண்ணியே உள் வெளி சுத்தத்துடன் உலையேற்றி சமைக்கவேண்டும்.

மாமிசம் புசிப்பவரும் தமக்கென்று ஒரு பிராணியையும் கொல்லாமல் தெய்வத்திற்குப் பலியிடவேண்டும் என்ற சுத்த எண்ணத்துடன் தான் மாமிசத்தை எடுக்கவேண்டும். தெய்வத்திற்கு நிவேதனம் தயாரிக்கும் இடமாதலால் அடுக்களை-சமையல் செய்யும் பாகசாலையை எச்சிற்படுத்தலே ஆகாது. வேள்வி செய்யும் அக்கினிசாலைபோல் சமையல் அறையும் புனிதமாய் பார்க்கப்படவேண்டும். சமைத்த உணவு அனைவற்றையும் மனை தெய்வசந்நிதியில் வைத்து நிவேதனம் செய்து தொழுது வணங்கிவிட்டு பிறகே தாங்கள் உண்ணவேண்டும்.



புத்தகம் – வரப்பெற்றேம்

உலகறிந்த நூல்களில் மிகப் புகழ்பெற்றதும், பெரும்பாலான மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பெற்றதுமான நூல் **பகவத் கீதை.** அதன் தமிழ் மொழியில் உள்ள பொழிப்புரை பெங்களூர் பிரமானந்த ஆசிரமத்தின் தலைவர் ஸ்வாமி பிரும்மானந்தா அவர்களால் இயற்றப்பெற்று தர்மபுரி, ஸ்ரீ கிருஷ்ண பவர் ரோலிங் மில்ஸ் (பை-பாஸ் ரோடு, தர்மபுரி-1) அவர்களால் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. சாரமான நுண்பொருள் அனைத்தையும் இந்தப் பொழிப்புரை எளிய நடையில் கொடுக்கிறது. மூலத்தின் கருத்தனைத்தையும் அழகாக வெளியிட்டுள்ள இந்தப் பொழிப்புரை கையடக்கமான உருவமைப்பில் உள்ளது. கீதையின் பொருளைத் தினமும் சிந்திக்க விரும்புபவர்க்கு எப்போதும் கைவசம் வைத்திருக்கச் சிறந்த வெளியீடு. (விலை ரூ. 1-00)

நோய் தடுப்பு விதிகள்

இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர் - 2

2. மலம் — உணவுடைய ஸாரமான அம்சங்கள் தாதுக்களைப் போஷிக்கின்றன. ஸாராம்சங்களை பிரித்த பின்பு தங்கும் அம்சங்கள் உடம்புக்குத் தேவையில்லாத வெளியில் கழிக்கப்படவேண்டியவை—மலம் எனப்படும். இந்த ஸ்தூலமான, கனமான மல வஸ்து, பெருங் குடலில் இறுதி பாகத்தில் சிறிது சிறிதாகச் சேர்கிறது. கணிசமாக ஓரளவு சேர்ந்தபிறகு அபானவாயுவினுல் ஆஸனவாய் வழியே வெளிப் படுத்தப்படுகிறது. இனிமேல் குடலில் தங்கியிருந்தால் சரீரத்திற்கு கெடுதல் வரும் என்ற ஒரு நிலையில் இயற்கைவேகம் மலத்தைப் பெருங் குடலிலிருந்து வெளியில் அப்புறப்படுத்த ஒரு வேக உணர்ச்சி உண்டா கிறது. அப்பொழுது வேறு ஒன்றும் செய்யாமல் உடனே முறைப்படி மலத்தை வெளிப்படுத்திவிடவேண்டியது அவசியம். வேகம் வந்த சமயத்தில் மலத்தைக் கழிக்காமல் அடக்குவதினுல் உடனே தொடரும் தொந்திரவுகளாவன :—

அடிவயிற்றில் பெருங்குடலில் வலியும், வாயு உப்புசமும் ஆரம் பித்து கிரமேண மேல்வயிறு பூராவும் வியாபிக்கும். கடுமையான மண்டைகனம், வலி, மூளைக்கு தெளிவின்மை, பிறகு நாழியாக ஆக முழங்கால் கண்டச்சதையைச் சுண்டிச் சுருட்டியிழுத்தலுடன்கூட கடுமையானவலி, மார்புவலி, மாரடைப்பு, மூச்சுத்திணரல், உடல் தசைகளில் அங்கங்கே குத்துவலி, மலநாற்றத்துடன் வாய் மூச்சு, பிறகு வாய் வழியேகூட மலம் வாந்தி ஓக்காளத்துடன் எதிர்க்களித்து வெளிப்படுதல், கீழ்வாயு சிறுநீர்கூட தடைபடுதல், பிறகு முக்கி முயற்சிசெய்தாலும் ஆஸனவாய் வழியே மலத்தை வெளிக்கடத்த இயலாத நிலை இவ்வளவு தொந்திரவுகளும் மேல் மேலே தொடர்ந்து ஏற்படலாம்.

இந்த உக்கிரமான அவஸ்தை வரும்படி சாதாரணமாய் ஒருவரும் சரீரத்தை அலக்ஷ்யம் செய்யமாட்டார். மலத்தை வேகம் ஏற்பட்ட தருணத்தில் அடக்கியதால் அடிவயிற்றில் சிறு உபாதை உண்டானதும் வேறு அலுவலில் ஈடுபடவே மனம் இடந்தராது. ஆனுல் முட்டாள் தனத்தினுல் மல வேகத்தைத் தணிக்காமல் மேல்மேல் அடக்கி அதை அலட்சியம் செய்தால் நாக்கு சபலத்தினுல் வரட்சிதரும் பண்டத்தையும் தின்றுகொண்டிருந்தால் ஒன்றும் சாப்பிடவே முடியாதபடியும் ஆக லாம். பெருங்குடலில் இறுகிக் கட்டியாகிவிட்ட மலத்தை வயிற்றில் அறுவை சிகித்ஸை தாமதியாமல் செய்தே மலத்தை வெளிப்படுத்தும் படியான நிர்பந்தமும் ஏற்படலாம்.

வழக்கமான ஆகாரம் அருந்தாமல் மாறிய ஒத்துக்கொள்ளாத குடலில் வரட்சிதரும் உணவு சாப்பிட்டது அல்லது ஒன்று இரண்டு

வேளை உபவாஸம் இருந்தது, இவைபோன்ற காரணத்தினுல் மல பந்தம் ஒருவேளை தாஞகை ஏற்பட்டால் மலவேகத்தை வெகுநாழிகை அடக்கியதால் விளையும் தொந்திரவு ஒன்றும் வராது. பால் நெய் பழம் இவை சிறிது அதிகம் சேர்த்து வழக்கமான உணவு சாப்பிடத்தொடங் கியதும் மலப்பிரவிருத்தி ஒழுங்காகிவிடும்.

ஆனுல் இயற்கையில் ஏற்படும் மலவேகத்தை உணர்ந்தோ உணருமலோ வேறு சூழ்நிலை நிர்ப்பந்தத்திஞலோ வெகுநேரம் அடக்கிக்கொண்டிருந்தால் தொந்தரவுகள் ஒன்ருென்ருய் தொடர்ந்து அதிகப்படுவது அநேகமாய் நிச்சயம்.

சிகித்ஸை—அபானவாயு வேகத்தைத் தடைசெய்தால் விளையும் உபத்திரவங்களுக்குச் செய்யவேண்டிய சிகித்ஸா முறையே (பிப்ரவரி ஆரோக்கியம் பக்கம் 34இல் சொல்லியபடி)தான் அநேகமாய் இதிலும். முக்கியமாய் அபானவாயுவை கீழ்நோக்கிப் படியும்படி எல்லாம் செய்ய வேண்டும். மலம் இளகிப்போகுமாறு பேதி மருந்து எதுவும் முதலில் கொடுக்கக்கூடாது. மருந்து வேலை செய்யாது. வயிறு உபத்திரவம் அதிகமாகலாம். முதலில் வயிறு இடுப்பு பூராவும் விளக்கெண்ணெய் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்தல்; அல்லது மேலும் தரமானது— இடுப்பு வயிறு நனையும்படி வெந்நீர் தொட்டியில் முழங்கால் குந்திட்டு உட்கார்ந்துகொண்டு வயிற்றைத் தடவித் தேய்த்துவிடுதல். மல வேகத்தை அடக்கி அதிக நேரம் ஆகியிருந்தால் வெறும் ஸோப்பு வெந்நீர் பஸ்தி - (Enema) கூட ஆஸனத்தின் உள்ளுக்குப் பாய்ந்து ஓடுவது சிரமம். ஆதலால் முதலில் பலா தைலத்திஞல் அல்லது கிளி ஸரின் எண்ணெயிஞல் பஸ்தி 1-2 தரம் செய்து, இறுகின மலத்தை வெளிக்கடத்தவேண்டும். பிறகு ஸோப்பு வெந்நீர் பஸ்தி செய்வது அடிக்குடல் மலம் பூராவையும் சுத்தம் செய்யும்.

பஸ்தி சிகித்ஸை செய்து மலப்பிரவிருத்தியான பின்பு சிறிதுநேரம் கழித்து விளக்கெண்ணெய் பசுவின பால் கொஞ்சம் சுக்கு கடுக்காய் கஷாயம் சேர்த்து பேதியாகும்படி சாப்பிடவேண்டும்.

அபானவாயு வேக நிரோதத்தில் உபயோகம் உள்ள குதவர்த்தி, கிளிஸரின் வர்த்தி (Suppository) மல வேக நிரோதத்தில் அதிக பயன் தராது. பஸ்திதான் உபயோகம்.

3. சிறுநீர்—உடம்பில் உள்ள திரவ பதார்த்தத்தின் ஸாராம்சம் போக உடம்புக்குத் தேவையில்லாத திரவமான கழிவு அம்சம் உடம்பி லிருந்து திரவ வடிவில்தான் வெளிப்படுகிறது—மூத்திராசய வழியா கவும், தோல் வழியாகவும். மூத்திராசய வழியே சிறுநீர், தோல் வழியே வியர்வை. வியர்வை — அபானவாயு மலம்போல் 'வேக' வகையில் சேராது. வியர்வை தோல்வழியே 24 மணி நேரத்திலும் விசேஷ உணர்ச்சியின்றி வெளிப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கக்கூடியது. குளிர் காலத்தில் குறைவாகவும், கோடைகாலத்தில் அதிகமாகவும் இருக்கும்.

சிறுநீர்—குளிர் மழைகாலத்தில் கூடுதலாகவும், கோடையில் குறைவாகவும் வெளிப்படுதல் இயற்கை. மலம் பெருங்குடல் இறுதி பாகத்தில் சேர்ந்து பிறகு ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வெளியாக வேக உணர்ச்சி உண்டாவதுபோல, சிறுநீர் மூத்திராசயத்தில் சேர்ந்து மூத்திராசயம் நிரம்பினதும் அதை வெளிப்படுத்த வேக உணர்ச்சி உண்டாகிறது. அதை அடக்காமல் உடனே வெளிப்படுத்தவேண்டும். செய்யாவிட்டால் உண்டாகக்கூடிய உபத்திரவங்கள்—உடம்பு கைகால் அங்கங்கள் அனைவற்றிலும் முறுக்கு வலைத்தல்போல் கடும்வலி, மூத்திராசயத்திலும், உபஸ்தத்திலும் (ஆண்குறி பெண்குறி) வேதனை, அபானவாயு - மலவேகங்களை அடக்கினால் ஏற்படும் தொந்திரவுகளில் சில தலைவலி, இடுப்புப் பிடிப்பு, ஆஸனப்பக்கத்திலும் வலிகள் மேல் மேல் வளரும். மூத்திரவேகத்தை அடிக்கடி அடக்கிப் பழகிக்கொண்டிருந்தால் பிறகு ''மூத்திரகிருச்சிரம்'' சிறுநீர் ஒழுங்காய் கழிக்க முடியாத கடும் வியாதி வர ஏதுவாகும். ''அச்மரீ'' எனப்படும் கல்லடைப்பு, சர்க்கரா என்ற மூத்திராசயத்தில் மணல்போல சேருவது ஆகிய வியாதிகளும் சம்பவிக்கும்.

சிகித்ஸை—சிறுநீரை வெளியாக்காமல் வெகுநேரம் அடக்கிவிட்டால் பிறகு ஒரு நேரத்தில் நீரை வெளிப்படுத்துவதற்காக முயற்சி செய்யும்பொழுது சிறுநீர் சீக்கிரம் எளிதில் வராது. தடைபட்டு நிற்கும் நீர் தானாக வெளியாவதற்கு நீர்த்தாரையில் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் சுத்த ஜலத்தை ஊற்றிக்கொள்ளவும். ஆண் குறியை ஒரு டம்ளர் ஜலத்தில் வைக்கலாம். பெண் குறியில் ஜலத்தை ஊற்றலாம், ஜலத்தில் நனைத்து துணியைப் போர்த்தலாம். மூத்திரம் எளிதில் தானாகவே வந்துவிடும். ஜலத்தொட்டிக்குள் உட்கார்ந்தாலும் வந்துவிடும். இவைகளால் வராவிடில் சலாகை (கதீடர்) செலுத்தி எடுக்கவேண்டியதாக ஆகலாம். சிறுநீர் வெளியான பிறகு வலி முதலியவை சமனமாவதற்கு நாராயண தைலம்போல் வாயு வலியைக் கண்டிக்கும் தைலம் தடவி வெந்நீர் ஒத்தடம் இடவும்.

விளைந்த உபத்திரவங்கள் தொடராமலும், திரும்பி வராமலும், மூத்திர கிருச்சிரம், அச்மரி, சர்க்கரா ரோகங்கள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளவும், சுமார் 3-4 நாட்கள் ''அவபீடக'' முறையில் கிருத பானம் செய்வது உத்தமம். அந்த முறை—பகல் இரவு பிரதான உணவு சாப்பிடத் தொடங்கும்பொழுது—உருக்கின நெய் ½-1 அவுன்ஸ் அளவு முதலில் குடித்துவிட்டு உடனே சாப்பிடவேண்டியது. இந்த நெய்யும் உணவும் நன்கு ஜீர்ணமான உடன் திரும்பவும் சுமார் 1-1½ அவுன்ஸ் நெய்யும் சாப்பிடவேண்டியது. உடனே ஆகாரம் அருந்த அவசியமில்லை. இந்த அதிக தனி நெய் நன்கு ஜீர்ணமாகி பசி வந்த பின்பு திரும்பவும் முன்புபோல ½-1 அவுன்ஸ் ஆகாரத்திற்கு முன்பும், ஆகாரம் ஜீர்ணமானதும் 1-1½ அவுன்ஸ் நெய்யும் சாப்பிடவேண்டியது—தொடர்ந்து 3-4 நாட்கள். அவ்வளவுதான். சிறுநீர் தொந்திரவு ஒன்றுமே இராது, வராது. ★

காலத்தின பிரபாவம் - (2)

எப்பொழுதும் எவ்விதமான கார்யமும் காரணத்திலிருந்துதான் உருவாகிறது. காரணமின்றி கார்யம் உண்டாகிறதில்லை சட்டியென்ற கார்யத்திற்கு, காரணமான மண்ணே சட்டியாகிறது. உடம்பில் தாதுக்களின் வளர்ச்சி என்ற கார்யத்திற்கு, காரணமான ஸாரம் நிறைந்த உணவுப்பண்டமே தாதுக்களாகிவிடுகிறது பஞ்ச மஹா பூதங்களே சராசரப் பிரபஞ்ச கார்யமாகின்றன. மண் சட்டியாகுதல், உணவு உடலில் தாதுக்களாகுதல், பஞ்சபூதங்கள் பிரபஞ்சமாகுதல், இவ்விதம் காரணம் கார்யமாக மாறுதல் அடைவது தானுக நிகழ்வ தில்லை. குயவன் மண்ணை சட்டியாக்குகிறுன். குடலில் இருக்கும் அக்கினி உணவை தாதுவாக்குகிறது. ஈசுவரன் பஞ்சபூதங்களை பிரபஞ்சமாகச் செய்கிறுன்.

குயவன் அக்கினி ஈசுவரன் இவர்களும், சட்டி - உடல்தாது - பிர பஞ்சம் என்ற கார்யங்கள் உண்டாவதற்கு இன்றியமையாத காரணங் கள்தான். பழய உருவம் மாறி புதிய உருவம் அடைந்திருந்தபோதி லும், காரணங்களான மண், உணவு, பஞ்சபூதங்கள், கார்யங்களான சட்டி தாது பிரபஞ்சங்களை விட்டுப் பிரிந்து தனியாக நிற்பதில்லை. ஆனல், இவைகளைச் செய்யும் குயவன் அக்கினி ஈசுவரர்கள் காரண கார்யங்கள் ஒன்றிலும் சேர்ந்திராமல், தனியே பிரிந்து வேருக நிற்கின்றனர். இவ்விதம் சேராமல் நிற்கும் காரணத்திற்கு "**நிமித்த காரணம்**" என்று தனிப்பெயர்.

உலகில் நடக்கும் கார்யங்கள் அனந்தம், பலவிதங்கள். ஆதலால், காரணங்களை கார்யங்களாக்கும் நிமித்த காரணங்களும் பலவிதங்கள் தனித்தனியேதான் இருக்கவேண்டும். ஒரே கார்யத்திற்கே அநேக நிமித்த காரணங்களும் சில கார்யங்களில் வேண்டியதுண்டு. ஆனல் முவ்வுலகிலும் முக்காலத்திலும் நடக்கும் கார்யங்கள் அனைத்துக்கும் நிமித்த காரணமாக இருக்கும் வஸ்து **காலம்** ஒன்றே ஒன்றுதான். ஆதி அந்தம் அற்ற, ஆகாசம்போல் எங்கும் நிறைந்த, ரூபமற்ற காலம்தான் சைதன்யமுள்ள பூமி ஸூர்யாதி தேவக்கிரஹங்களுடைய பரிணமங்களை கதிவிசேஷங்களை உண்டுபண்ணுகின்ற சைதன்னியமில் லாத ஆகாசம் வாயு தேஜஸ் ஜலம் மண் ஆகிய பஞ்சபூதங்களும் கார்யங்களாக மாறுகிறதற்கும் காலம்தான் நிமித்த காரணம். பூதங்களும் கிரஹங்களும் ஸம்பந்தம் இல்லாதபடி உலகில் ஒன்றுமே கிடையாது. இவர்களை செய்கைகளில் ஈடுபடுத்தும் பிரபாவம் கொண்டது காலம்.

மேலும், பூர்வ ஜன்மங்களிலோ, இந்த ஜன்மத்திலோ மனிதர் செய்யும் நல்ல கர்மங்கள் கெட்ட கர்மங்கள் எல்லாவற்றுச்கும் தகுந்த பயன்கள் உரியகாலத்தில் உண்டாவதற்கும் நிமித்த காரணமாய் இருப்பது காலம்தான். இவை, மட்டுமல்ல, காலம் மனிதரின் மனோ பாவங்களையும் வேறு வேறாய் மாற்றுகிறது. சுமார் 10 - 10 வருஷ அளவுகளில் உலகில் மனிதரின் கொள்கைகள், நடத்தைகள் மாறியுள் ளன என்பது வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு பிரத்யக்ஷமே.

இவ்வளவு நிகழ்ச்சிகளுக்கு நிமித்தமாயிருப்பினும் காலத்திற்கு தனிப்பட்ட சொந்த ரூபம் கிடையாது. பரம்பொருள்போல் காலமும் அரூபம். ரூபமில்லாததால் அறிகுறி வேறு கிடையாது. பகல் இரவு கொண்ட ஒருநாள் 8 ஜாம நேரங்களில் ஜாமத்திற்கு ஜாமம் மாறுதல் கள் சக்கிரம்போல் சுழன்றுகொண்டிருக்கின்றன. இரு பக்ஷங்கள், 12 மாஸங்கள், வஸந்தம் முதலிய 6 ருதுக்கள். இவைகளில் ஒவ்வொரு வித மாறுதல் உடன் வருஷங்கள். இவ்வித மாறுதல்களைக் கொண்டு தான் பகல் காலம், ராத்திரி காலம், சுக்கில பக்ஷம், கிருஷ்ண பக்ஷம், வஸந்தம் - கிரீஷ்மம் - சரத் - வர்ஷம் - ஹேமந்தம் சிசிரருது பர்வ காலங்கள் என்று பேசுவது எல்லாம், காலத்தின் பிரபாவத்தினுல் நிகழும் குறிப்பிட்ட மாறுதல்களைக் கொண்டுதான், வேறில்லை.

காலத்தினுல் ஏற்படும் மாறுதல்களில், காலப்பகுதி குறுகியதாயி னும் நீளமாயினும், இந்த மாறுதல்கள் உலகில் விண்ணுலகு, மண்ணுலகு, ஆகாசம், வாயு, அக்கினி, ஜலம், பூமி, மிருகங்கள், புற்பூண்டுகள் மனுஷ்ய தேஹத்திலும் வாயு பித்த கபங்கள், தாதுக் கள், புஷ்டி பலம், எல்லாவற்றிலும் விசேஷ மாறுதல்களை விளைவிக் கின்றன.

இந்த மாறுதல் அனைவற்றும் மனிதர்களுடைய நன்மைக்காகவே ஈசுவரனுல் அல்லது இயற்கையன்னையினுல் செய்யப்படுகின்றன. ஆனுல் ஒரு விசேஷம்—மழை முதலிய பருவங்கள் எல்லாம் ஒழுங்கான தாக ஏற்பட்டால்தான் உலகினருக்கு நன்மை. ஒழுங்கீனமாய் சம்ப வித்தால் விபரீதமே. மனிதர் நல்லொழுக்கத்துடன் புண்ணிய கரு மங்கள் செய்தால் இன்பத்தையும், பாவகருமங்களைச் செய்தால் துன் பத்தையும் அடைகிறுன். இதுபோலவே பருவகாலங்கள் மனிதர் தர்ம கர்மங்களை நடத்தினுல் ஒழுங்காகவே உண்டாகும். அதர்மங்களில் ஈடுபட்டால் ஒழுங்கீனமாய் உண்டாகும். ஆதலால் பருவங்கள் நல்ல தாகிறதும் கெட்டதாகிறதும் மனிதருடைய வசத்தில்தான் இருக் கின்றது.

மழை பனி வெய்யில் பருவங்கள் விபரீதமாய் கேடுற்றதாய் நேர்ந்தால் உலகில் பற்பலவித நோய்கள் தனியாகவும், பொதுவா கவும் (Endemic & Epidemic) சம்பவிக்கும். கேடுற்ற பருவங்களுடைய

அறிகுறிகளாவன — மழை பெய்யவேண்டிய உரிய மாதங்களில் வேண்டிய அளவு மழையின்றி, மிகமிகக் குறைவாக மழை பெய்தல், அறவே மழையே இல்லாமல் பனியோ வெய்யிலோ அடித்தல், வெகு அதிகமாக நீண்டகாலம் விடாமல் மழை கொட்டல், இவைபோன்ற விபரீதங்கள். பனி வெய்யில்களும் அததன் மாதங்களில் ஏற்படாமலே போவது, மிகவும் அல்பமாய் அல்பகாலம் ஏற்படுவது, ஒரு பருவம் வரவேண்டிய சமயத்தில் அதற்குரிய பருவம் வராமல், வேறு பருவம் வருவது இவையெல்லாம் உலகில் நோய் முதலியதை விளைவிக்கும் பருவத்தின் விபரீதங்கள்.

காலப்பிரபாவத்தினுல் இவ்விதமாய் பருவங்கள் கெட்டிருக்கும் நாட்களில் மனிதர்கள் நோய்த் தடுப்பு விதிகளில் விசேஷ கவனம் செலுத்தவேண்டும். எப்பொழுதுமே அநுஷ்டிக்கவேண்டிய பொது விதிகளைப் பார்க்கிலும் அவைகளுடன் பிரத்யோகமாய் அந்தந்த பர்வத்தின் கெடுதியின் தன்மைக்குத் தக்கவாறு விசேஷ விதிகளையும் மேற்கொள்ளவேண்டியது அவசியம்.

ஒவ்வொரு தேசத்தில் ஒவ்வொரு காலத்தில் ஜனங்களிடையே அநேகருக்கு ஏகமாய் வியாபிக்கும் நோய்களைத் தடுக்க நோய்க்கு ஏற்றபடி தனிமருந்துப் பிரயோகம் செய்வதற்கு அரசாங்கம் நல்ல நோக்கத்துடன் ஏற்பாடுசெய்துள்ளது. இந்தத் தடுப்புமுறைப் பிரயோகம் நல்ல பயன் அளிக்கக்கூடியதே. ஆனுல் இப்பொழுது நடைமுறையில் இந்த மருந்துகளை ஜனங்களிடம் பிரயோகிக்கும் விதங்களில் அநுஷ்டிக்கவேண்டிய, இன்ஜெக்ஷன் ஊசிகுத்து முதலியவைகளில் கவனக்குறைவினுல் சில சமயங்களில் பலருக்கு குணத்தைப்பார்க்கிலும் கஷ்டங்கள் அதிகம் உடனே உண்டாகின்றன. மருந்தை பிரயோகம் செய்பவர்களும், செய்துகொள்ளுபவர்களும் அவசியமான கவனம் செலுத்தினுல் கெடுதல் விளையாமல் நன்மை விளையும்.

சரீரத்தில் வியாதி ஒன்றுமில்லாமலும், நல்ல புஷ்டி பலம் கூடியதாய் இருப்பவருக்கு, நெடுக ஏககாலத்தில் பரவும் ரோகங்கள் ஒன்றுமே வராது. வந்தாலும் இலகுவாய் இருக்கும். விரைவில் சமனமாகிவிடும். ஏகமாய் பரவும் ரோகம் ஒவ்வொன்றுக்கும் தனித்தனியே வேறு வேறு மருந்தை உடம்பில் செலுத்திக்கொள்ளவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் உண்டு. உடம்பு நல்ல திடமாயிருப்பின் எல்லாவித வியாதிகளையும் எதிர்த்து வராமல் தடுத்துக்கொண்டு இருக்கும். வேறு வெளி மருந்து தேவைப்படாது. ஆதலால் ஆயுர்வேதம் கூறும் ஸ்வஸ்த விருத்தம் (Hygiene) ரஸாயனங்களுடைய ஸேவையினுலும், யோக சாஸ்திரம் கூறும் ஆஸனம் பிராணுயாமம் மனேநியமங்கள் மூலமாகவும், உடலையும் உள்ளத்தையும் திருடப்படுத்தி காப்பாற்றிக் கொண்டிருந்துவிட்டால், சூறையாடும் நோய் எதற்குமே சிறிதும் சிந்தனை கவலேயே தேவையில்லை.

பருவகாலங்களுடைய கெடுதியினால் தேசங்களில் காற்று—ஜலம்—பயிர்—பூண்டு — தான்யங்கள் ஓஷதிகள் எல்லாம் கேடுறுகின்றன. வெளிக்காற்றில் இருக்கும் தோஷத்தை நம்மால் முற்றிலும் போக்க முடியாது. முடிந்தவரையில் வீசும் காற்றில் வெளியில் அலையாமல் அவசியமானால் தகுந்த போர்வை சட்டையணிந்து போகவும்.

சாம்பிராணி, கடுகு, கந்தகம், வேப்பம்பருப்பு, கௌளா விதை, ஜடாமாம்ஸி மஞ்சள் கிழங்கு, வசம்பு, அகில், சந்தனம் இவைகளைச் சேர்த்து தூள்செய்து தணலில் அந்தி சந்தி தூபமிடவும். இந்தப் புகை காற்றில் பரவும் விஷக்கிருமிகளை அழிக்கும்.

காய்ச்சிய ஜலம். நல்ல மழைகாலத்தில் சேகரித்து வைக்கப்பட்ட ஆகாச கங்கை நீர், நீராவி ஜலம் (Distilled water) ஏதாவது பருகவும். வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வது நல்லது. பழங்கள் காய்கறிகளை சுத்த மானதாகப் பார்த்து வாங்கவும், வேகவைக்கக்கூடியவைகளை வேக வைத்தே சாப்பிடவும். பச்சையாக சாப்பிடுவதில் கவனம் அதிகம் தேவை.

பருவகால விளைவுகள் கெடாமல் சுத்தமாக உண்டாவதற்கும், கேடுற்றவைகள் சீக்கிரமே விலகுவதற்கும் ஏற்பட்டிருக்கும் கெடுதி யினால் மக்களுக்கு அதிக பீடைகள் வராமலிருப்பதற்கும் வந்தவை சீக்கிரம் போவதற்கும், அவசியமான எல்லா தற்காப்பு முறைகளைச் செய்வதுடன், பருவங்கள் கேடுறுவதற்கு மூலகாரணமான அதர்ம பாப கர்மங்களை அறவே ஒழிக்கவேண்டும். தனிப்பட்ட விசேஷ தர்ம கார்யங்களையும் செய்யவேண்டும். பிராயஸ்சித்த விதிப்படி தான - ஜப - ஹோம - சாந்தி - தெய்வ வழிபாடுகளையும் முறைப்படி பக்தி சிரத்தையுடன் செய்யவேண்டும்.

கேடுறாமல் ஒழுங்காக இருக்கும் பருவ காலங்களுடைய சுபாவ லக்ஷணங்களாவன :-

(1) **வஸந்த ருது - இளவேனிற்காலம்** — பருவ காலங்கள் பூமண்டலத்தில் பல்வேறு நாடுகளில் ஏற்படும் காலம், நிகழும் காலப் பகுதி, தராதரத் தன்மை இவைகளில் பலவிதத்தில் வேறுபடுகின்றன. பாரத தேசத்திலும் வெகுவாக ஒற்றுமையில்லை ஆனால் ருதுக்க ளுடைய லக்ஷணங்கள் குணங்கள் எங்கிலும் ஸமானந்தான். வஸந்த ருதுவின் பொது லக்ஷணங்கள் திசை தேசங்களால் வித்தியாசப்படுவ தில்லை. ஆதலால், வஸந்த ருதுவில் ஆரோக்கிய பாதுகாப்பிற்காக எப்படி இருக்கவேண்டும் என்று ஆயுர்வேதம் சொல்லும் முறைகள், பூமண்டலத்தில் எந்த பிரதேசத்தில் வஸிப்பவரும் பொதுவாகக் கையாளக்கூடியதே.

வஸந்த ருதுவிற்கு முந்தியது குளிர் மிகுதியான சிசிர ருது. சிசிர ருதுவின் குளிர் முதலிய லக்ஷணங்கள் கிரமேண குறையும். வஸந்த ருதுவின் வெய்யில் முதலிய லக்ஷணங்கள் கிரமேண அதிகரிக்கும். ஸூர்ய கிரணங்கள் முற்பகல் பிற்பகல் நேரங்களில் சிறிது சிவப்பாய் பிரகாசிக்கும். பொதுவாக தென்னல் காற்று வீசும். வஸந்தத்தின் ஆரம்ப நாட்களில் காற்றில் குளிர் நன்றாய் தெரியும். பனியில் கருகிப் போன இலை பூக்கள் இல்லாத செடி கொடி மரங்களில் புதிய பச்சைத் தளிர்கள் கிளம்பும். புரசு, அசோகம், மாமரங்கள் கிரமேண பூக்கத் தொடங்கும். பூச்செடிகளில் புஷ்பங்கள் நாளுக்குநாள் அதிகமாகும். பனி மூட்டம் குறைந்து திக்கு திசைகள் எங்கும் பிரகாசிக்கும். குயில் முதலிய வஸந்தகாலத்திய பக்ஷிவிசேஷங்களின் இனிய குரல்கள் – நகர நெருக்கடியில்லாத, தருக்கள் உத்யானங்கள் உள்ள இடங்களில் ரமணீயமாக கேட்கும். பனி மிகுதியால் யதேச்சையாய் வெளிவர முடியாத கஷ்டங்கள் நீங்குவதால், பொதுவாக மக்கள் வஸந்தம் குதூகுலங்கொண்டு களிப்பார்கள்.

வஸந்த ருதுவில் சரீரத்தில் சில மாறுதல் ஏற்படுகிறது. முந்திய சிசிர ருது பனிகாலத்தில், கபம் சரீரத்தில் இயற்கையைப் பார்க்கிலும் அதிகரித்து உரைந்த நிலையில் நிற்கிறது. உரைந்த நெய் விழுது சூடு அருகில் வந்ததும் இளகி உருகுவதுபோல், வஸந்தத்தில் ஸூர்ய ரச்மியின் வெளி உஷ்ணத்தினுல், சரீரத்தில் கபம் இளகிப் பரவுகிறது. இதனுல் குடலில் அக்கினியின் சக்தி தணிந்து உணவு ஜீரண சக்தியும் குறைவது இயல்பு. ஜலதோஷம், மூக்குச்சளி, மண்டைகனம் சிலருக்கு உண்டாகலாம். சிலருடைய சரீரவாகில் நெஞ்சில் உரைந்து இளகிய கபத்தை வெளிப்படுத்த இருமல் ஏற்படலாம்.

ஆதலால் முன்ஜாக்கிரதையுடன் கபத்தை சீராக குறைத்து கண்டிக்கும் ஆகாரம் ஆசரணைகளைச் செய்துகொண்டிருந்தால் கப தொந்திரவே தெரியாது. உணவில் – கசப்பு, துவர்ப்பு, உரைப்பு சுவையுள்ள காய்கறிகளை சாப்பிடுவது; ஆசரணையில் வியாயாமம் (உடற் பயிற்சிகள்) பிராணுயாமம் செய்வது; குடிநீரில் சுக்கும் கோரைக் கிழங்கும் சேர்த்துக் காய்ச்சி வெந்நீராகவே பருகுதல்; தேனும் ஜலமும் கலந்து சாப்பிடுதல்; மருந்தில் — உணவிற்குப் பின்பு, தசமூலாரிஷ்டம், பிப்பலயாஸவம், துளஸீ ஆஸவம், தாளிசாதிசூர்ணம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்றை சாப்பிடுதல் நல்லது. கபத்தொந்திரவு ஏற்படாது.

புளிப்பு, தித்திப்பு, உப்பு சுவை பண்டங்கள், குளிர்ச்சி செய்யும் கனமான உணவு, பகல் தூக்கம் இவைகளை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

★

கேள்வி - பதில்

(1) தலையில் முண்டாசு

"என் வீட்டின் அருகில் உள்ள அந்தணர் மலக்கழிவிடம் செல்லும்போது தலையில் முண்டாசு கட்டிச் செல்கிறார். முன் காலத்தில் வீட்டின் வெளியே அதற்கான வசதி இருந்ததால் இது நியாயமானதாக இருக்கலாம். நவீன வசதிகள் படைத்த வீட்டில் இது தேவைதானா? புதுமையான கேள்வியாகத் தோன்றலாம். பதில் தந்தால் மகிழ்வேன்",

கேள்வி மட்டும் புதிதல்ல. பதிலும் புதிதுதான். தொடர்பில்லாத இரண்டு மூன்று விஷயங்களைக்கொண்டு இதனை விளக்கலாம். ஸ்கூடரிலும் மோட்டார் ஸைகிளிலும் செல்பவர்களுக்குத் தலையில் இரும்புத் தொப்பி அவசியம் என்று சிலநாட்களாகக் கூறப்பட்டு இன்று சட்டமாக்கப்படும் நிலைக்கு வந்துள்ளது. ஸ்கூடர், மோட்டார் ஸைகிள்களில் செல்பவரில் லக்ஷத்தில் ஒருவர் எங்கேயோ என்றோ அடிபடுவதற்காக எல்லோருக்கும் இந்தப் பாதுகாப்பு தேவைதானா என்று புத்திசாலி யாரும் கேட்கமாட்டார். அந்த லக்ஷத்தில் ஒருவராகத்தான் ஆகக் கூடாதென்று நினைப்பதுதான் விவேகம்.

ஹிருதய நோயாளிகளில் பலர் மரணமடைவது மலஜலக்கழிவிடத்திற்குச் சென்றபோதோ அங்கிருந்து திரும்ப வந்து ஆசுவாஸமடையும் போதோதான். நமது முன்னாள் ராஷ்டிரபதி ஜாகிர் ஹுஸைன் அவர்கள் அப்படித்தான் மறைந்தார். மலஜலக் கழிவிடத்திற்குச் சென்று திரும்பும் ஹிருதய நோயாளிகள் ஆசுவாஸமடையச் சற்று நேரம் பிடிக்கிறது.

வாந்தி எடுப்பவர்களை நெற்றிப் பொட்டில் அழுத்திப் பிடித்துக் கொள்ளச் சொல்வது வழக்கம். வாந்தி எடுக்கும்போது வாந்தியாகும் வேகத்தில் சிலசமயம் மூக்காலும்கூட வாந்தி திரவம் வெளியாவது உண்டு. வாந்தியாகும் வேகம் இயற்கைக்கு மிகவும் அதிகமானதே. நெற்றிப் பொட்டும் கண்களும் தெறித்து விழுந்துவிடுமோ என்ற அளவிற்கு வேகம் தெரியும் அப்போது நெற்றியையும் பொட்டையும் அழுத்திப் பிடித்துக்கொள்வதனால் இதம் தெரிகிறது. நோயாளிக்குப் பக்கத்திலுள்ளவர் இந்த உதவி செய்யமுடிகிறது. வாந்தியால் விலவிலத்துப்போகும் மனிதன் தானே தன் தலையை இறுக்கிப் பிடித்துக் கொள்ள இயலாது. ஆகவே இரண்டாமவரின் உதவி இங்கு தேவை. தலை-நெற்றி பொட்டு, காதின் பின்புறம் முதலிய இடங்களில் வாந்தியால் ஏற்படும் அழுத்தத்தை இரண்டாமவனது கையழுத்தம் சமனப் படுத்துகிறது. அபானவாயுவின் வேகம் பிராண வாயுவில் மோதி அதன் நிலை கெடும்போது இந்த உதவி தேவைப்படுகிறது.

அதே சமயத்தில் வாந்தி எடுப்பவன் தன் இருகைகளையும் மார்புக்குக் குறுக்கே கொணர்ந்து தன் இடது உள்ளங்கையை வலது விலாப்புறத்திலும் வலது உள்ளங்கையை இடது விலாப்புறத்திலும் அழுத்தி மார்பிலும் அணைத்துக்கொள்வதால் வாந்தி எடுக்கும்போது விலாவிலும் அடிவயிற்றிலும் பிடிப்பு ஏற்படாதவாறு பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். இதற்குப் பிறர் உதவமுடியாது. மூன்றுமவர் இருந்தால் முதுகில் மேலிருந்து கீழ்புறமாகத் தேய்த்துவிடலாம். ஒரு வாந்திக்கு இத்தனை ஆர்ப்பாட்டமா என்று கேட்கத்தோன்றும். ஆனால் வாந்திவேகத்தின் பின் விளைவுகளின் பயங்கரத்தை உற்றுநோக்கும் போது இத்தனையும் போதாதென்றே தோன்றும்.

வாந்தி கீழ் இருந்து மேல்நோக்கும் வேகம் எனில் சிறுநீர் கழிதலும் மலப்பிரவிருத்தியும் கீழ்நோக்கும் வேகத்தைச் சார்ந்தவை. டயாஃப்ரம் என்ற நடுவயிற்றுச் சதையில் இந்த வேகத்தின் அழுத்தம் பிரதிபலிக்கும். வாந்தியின் வேகத்தைத் தடைசெய்ய முடியாது. ஆனால் மலவேகத்தைத் தடைசெய்ய பல குறுக்கீடுகள். ஆகவே மலவேகத்தைப் பலமடையச்செய்ய நமது முயற்சி அதிகம் தேவைப்படுகிறது. அபானத்தின் சக்தியை அதிகப்படுத்த பிராணசக்தியில் அழுத்தம் அதிகப்படுத்தவேண்டி வருகிறது. பிராணசக்தியில் நாம் தரும் அழுத்தத்தை மலபந்தமுள்ளபோது நெற்றிப் பொட்டில் உணரலாம். இந்த அழுத்தம் இயற்கை அளவுக்கு மீருமல் இருக்க நெற்றியில் துணிகட்டுவதே முண்டாசு.

நம் நாளில் சாப்பிடும் பொருள் குறைவாக இருந்தாலும் சாப்பிடும் வேளை அதிகம். அதனால் மலம் இறுகிப்போவதைவிடத் தளர்ந்து போவதும் அப்படிப் போவதில் நமது முயற்சிக்கு அதிகத்தேவை இல்லாமல் வேகமாக வெளியேறுவதும் காணப்படுகிறது. தினம் இருவேளை உணவு, அதிலும் எளிய உணவு கொள்வதையே பழக்கமாகக் கொண்ட சமுதாயத்தின் பிரதிநிதி தாங்கள் குறிப்பிடுபவர். எளிமையான வாழ்க்கை முறையைக் கொண்டவர் தினம் இருமுறை உட்கொள்ளும் பழக்கத்தால் நல்ல ஜீர்ணசக்தியைப் பெற்றிருந்ததால், அக்னிபலம் மிக்கவர்களுக்கு இயற்கையான மலமிறுகிப்போதல் காரணமாக நெற்றி - பொட்டு, பிடரிப் பகுதிகளில் ஏற்படும் அழுத்தத்திற்குச் சமனமாக முண்டாசு கட்டிக்கொண்டனர்.

ஆரம்பத்தில் குறிப்பிட்டபடி ஸ்கூட்டரில் செல்பவர் அனைவரும் தலையடி பெறுவதில்லை. ஆனாலும் இரும்புக்குதல்லாய் தரிக்கவேண்டும் என்பதுபோல், மலமிளகிப்போகும் தேகவாகுள்ளவர்கூட, அபான சக்திக்கு உதவப் பிராணசக்தி தானே இயங்கும் ஸ்வபாவத்தை அறிந்து, அதைக் கட்டுப்படுத்த முண்டாசு கட்டுவதை நியமமாகக் கொண்டனர்.

முண்டாசு கட்டிக்கொள்ளவேண்டிய இதர நேரங்களாக அவர்கள் கொண்டது அரசனின் சபை, வெயிலில் செல்வது, அதிகவழி நடப்பது முதலியவை. அங்கெல்லாம் மூளைக்குச் செல்லும் ரத்த ஓட்டம், வெயிலினால் ஏற்படும் குழப்பம் இவைகளில் தலையில் உள்ள புற ரத்த ஓட்டத்தைக் குறைப்பதற்காகவே.

மலக்கழிவின்போதும் மற்றொரு பழக்கம் இருவிலாப்புறங்களையும் இரு உள்ளங்கைகளால் தாங்குவது என்பது. ஹிருதயநோய் உள்ளவர், பலவீனமானவர், நோய்வாய்ப்பட்ட சிறுவர்கள் இவர்கள் விஷயத்தில் துணைநிற்பவர் மலக்கழிவின்போது இப்படி விலாப்புறத்திற்கு அணைப்புக் கொடுத்தால் நோயாளிக்குக் களைப்பு ஏற்படாது. ஏற்பட்டாலும் எளிதில் நீங்கிவிடும்.

இதற்கெதிராக அமைதியாக இருக்கவேண்டியதும் அமைதிதருவதுமான சூழ்நிலையிலும் குரு, தெய்வம், பெரியோர்களின் எதிரிலும், உணவு உண்ணும்போதும், படுக்கும்போதும் தலையில் முண்டாசு கட்டுவது தவறெனக்கொள்வர். வாந்தி நிலையில் பிறர் துணை நில்லாத சமயத்தில் வாந்தி ஏற்படும் உணர்ச்சியுள்ள கடும் தலைவலியில் தலையில் துணியை இறுக்கிக் கட்டிக்கொள்வதும் இதம் தருவதைக் காண்கிறோம். முண்டாசு ஸைண்டிபிக் தானே?

(2) எண்ணெய் வடிகிறது

> "நான் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வதே இல்லை. ஆனால் என் முகத்தில் அதிகம் எண்ணெய் வடிவதாக அறிகிறேன். இதற்காகத் தலை வாரிக்கொள்ளக்கூட நான் எண்ணெய் தடவிக்கொள்வதில்லை. தலை வரண்டு கேசங்கள் பரட்டையாக இருப்பது இன்றைய நாகரிகமாதலால், கேசங்கள் படியாததைக்கூட நான் பொருட்படுத்தவில்லை. இருந்தும் எண்ணெய் வடிகிறதே—ஏன்?"

24 வயதுள்ள கல்லூரியில் M.Sc., படிக்கும் மாணவரது கேள்வி. பரட்டை நாகரிகம் சரியா தவறா என்பது இங்கு விஷயமில்லை. எண்ணெய் வாசனையே படாத முகத்தில் எங்கிருந்து எண்ணெய் வடிகிறது? தோலின் மென்மையையும் சீதோஷ்ண சகிப்பு சக்தியையும் பாதுகாப்பது தோலின் அடியே பரந்து நிற்கும் வியர்வைக் கோளங்களும் கொழுப்புப் பைகளும்தான். தோல் வெயிலின் தாபத்தால் வரண்டு விடும்போது இயற்கை தோலின் உள்ளிருக்கும் கொழுப்பை வியர்வையுடன் வெளியேற்றுகின்றது. கொழுப்பு தோலில் சேர்ந்து வரட்சியைக் குறைத்துச் சீராக்குகிறது. ஸ்நானம் செய்யும்போதும், தலை வாரிக் கொள்ளும்போதும் எண்ணெய் தடவிக்கொள்வதாலும், எண்ணெய்

தேய்த்துக்கொள்வதாலும் தோலின் நெய்ப்பு போதிய அளவு ஊட்டம் பெறுவதால், வெயிலின் தாபத்திற்காக சேமிப்பிடமான தோலின் உட்புறத்துக் கொழுப்புச் சேமிப்பிலிருந்து எடுக்கும் அவசியமில்லை. அதனால் கொழுப்புப் பைகளுக்கு அதிகத் தேய்மானமில்லாததால், தோல் மென்மையுடன் பளபளப்புடன் காணும்.

எண்ணெய்யே தடவாமலிருப்பவருக்குக் கொழுப்புப் பைகளின் இயக்கம் அதிகம். சேமிப்பு நிதியிலிருந்து அதிகம் வெளியேற்றப் படுவதால், தோல் இளைத்துப் புஷ்டி குறைந்து பளபளப்பின்றி காணும். இயற்கை வெளிப்புற மாறுதலை ஒட்டி உள்ளேயும் மாறிக் கொண்டிருக்குமானதால் தோலுக்கு எண்ணெய்யை (கொழுப்பை) அனுப்புவதை நிறுத்துவதில்லை. அதனால் முகத்தில் எண்ணெய் வழிகிறது.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்பவனுக்கும் இப்படி தாபத்தால் எண்ணெய் வழியும். ஆனால் அந்த நெய்ப்பு தோலின் மேலேயே கிடைப்பதால், அது தோலுடன் ஒத்து நிற்கும். தோலுக்கு உஷ்ணத் தைத் தாங்கும் சக்தி எண்ணெய் தடவுவதால் அதிகப்படும். ஆகவே, எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்பவனுக்கு வெயிலின் தாக்குதல் அத்தனை சிரமப்படுத்தாது.

எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளாதவனுக்கு உள்ளிருந்து வெளிப் படும் கொழுப்பு வியர்வை கோளங்களின் கசிவுடன் வருவதால் உப்புக் கசிவு கலந்த எண்ணெய் அதிகமாக வழிவதுபோலத் தோன்றும். ஜலத்துடன் கலந்த எண்ணெய் அதிகம் வழியும்.

இதற்கு என்ன செய்வது என்பதுதான் தங்கள் கேள்வியின் லட் சியம். தோலின் சகிப்புத்தன்மையை அதிகப்படுத்தவும் தாபத்தைத் தாங்கிக் கொழுப்புப்பையிலும் வியர்வைக் கோளங்களிலும் ஏற்படும் விறுவிறுப்பைச் சமனப்படுத்தவும் நல்ல தோலுக்குப் பலம் தரும் தைலங்களையோ, பொதுவாக நல்லெண்ணெய், ஆலிவ் எண்ணெய் முதலானதையோ தினம் முகத்தில் தேய்த்துக் குளித்துவருவது மிக நல்லது. தோலின் சகிப்புச் சக்தி அதிகப்படுத்துபவை சதுக்ஷீரி (நால்பாமராதி) தைலம், தூர்வாதி தைலம், சந்தனபலாலாக்ஷாதி தைலம், மஹாதிக்த கிருதம் முதலியவை. ஸோப்புகளின் உபயோகத் தைக் குறைத்துப் பாசிப்பயறு, கடலை, அரிசி இவைகளின் மா அதிகம் கலந்த வெந்த அரப்புத்தூள் போட்டு எண்ணெய்யைப் போக்கிக் கொள்வதும் நல்லது.

★

காலில் வெடிப்பு

"எனக்கு வயது 45. உடல் ஸ்தூலம். உள்ளங்கால் தோல் தடித்து அடிக்கடி வெடிப்பு காண்கிறது. சிறிதுநேரம் நடப்பதற்குள் வலி தாங்காது. ஜலத்தில் காலை நனைத்துக்கொண்டு நடந்தால் அத்தனை சிரமம் தெரிவதில்லை. சிறிதுதூரம் நடப்பதற்குள் 4-5 தடவை காலை நனைக்கவேண்டி வருகிறது. இரவில் காலுக்கு எண்ணெய் தடவினால் அத்தனையும் உறிஞ்சிவிடுகிறது. காலையில் கால் வரட்சி அப்படியே இருக்கிறது. என்ன செய்யலாம்."

இந்த சகோதரியைப்போல் இன்று கால் வெடிப்பு நோயுள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகிறது. உடல் ஸ்தூலித்திருப்பதற்கும் இதற்கும் நேரிடைத் தொடர்பில்லை எனினும் உடல் கனமனைத்தையும் ஒருங்கே தாங்கவேண்டியிருப்பதால் வெடிப்பு உடன் ஏற்படுகிறது.

ஸைகிள் ட்யூப் முதலியவை மேடுபள்ளத்திற்கேற்பவும் உள்ளிருக்கும் காற்றின் அழுத்தத்திற்கேற்பவும் விரிந்து சுருங்கவேண்டியிருப்பதால், இந்த விரிந்து சுருங்கும் தன்மையுள்ளளவு அந்த ட்யூபின் ஆயுள் நீடிக்கிறது. விரிந்து சுருங்கும் தன்மை குறைந்ததும் அது பயனற்றுவிடுகிறது. நமது தோலும் இந்த விரிந்து சுருங்கும் தன்மை கொண்டுள்ளபடியால் சீதோஷ்ணத்தையும் அழுத்தத்தையும் தாங்கி நிற்கிறது. ஸைகிள் ட்யூப் வலிவிழந்தால் அதை அகற்றி வேறொன்றை மாட்டிக்கொள்ளலாம். நமது தோலின் விஷயம் அப்படியல்ல.

உள்ளங்காலின் வெளிப்புற அமைப்பு கனத்த தசைப்போர்வையின் பேரில் அமைந்த தடித்த தோல் விரிப்புகொண்டது. உடல் கனத்தைத் தாங்கவேண்டியிருப்பதால் கால் எலும்புகளின் அடியே உள்ள தசைப்பகுதி குஷன்போல் உதவுகிறது. கடுமையான சூடு, ஈரம், மேடு, பள்ளம் இவைகளைத் தாங்கும் சக்தி பெற்றுள்ளது.

உழைக்கும் உள்ளங்கால்கள் தன்னைச் சீரமைத்துக்கொள்ளவும் வலிவுபெறவும் சிறிது சுசுரூஷையை எதிர்பார்க்கின்றன. தினமும் உள்ளங்காலில் ஏதேனும் ஓர் எண்ணெய்யைத் தடவித் தேய்த்துவிட்டு அலம்பிவிடவேண்டும். இதைத் தினசரி குளியலுக்குமுன் வைத்துக்கொள்ளலாம். இதைவிட முக்கியமானது, இரவு படுக்குமுன் கால்களை நன்கு தேய்த்தலம்பிவிட்டுத் துடைத்து அதன் தசை இறுக்கம் நீங்குமாறு லேசாக எண்ணெய் தடவித் தேய்த்துவிடவேண்டும். முடிந்தால் இரவில் வென்னீரைக்கொண்டு கால் அலம்புவது நல்லது. கால் தசை இறுக்கம் தளர்வதால் அயர்ந்து நிம்மதியாகத் தூங்கவும் முடியும்.

இது கால்களில் வெடிப்பு வராமல் பாதுகாக்க உதவும். நடுவயதினர் இதைத் தினமும் கையாள்வது நல்லது.

உள்ளங்கால்களில் வரட்சி மிகும்போது தோல் வரண்டு அதிகம் தடிக்கும். அப்போது வெளிவிரிப்பு வரை ரத்த ஓட்டம் வருவது நின்று அந்தவிரிப்பு செத்துவிடும். மேல்தோல் தடிக்கத் தடிக்க அதில் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை குறைவதால், உடல் அழுத்தம் தாங்காமல் பாளம் பாளமாக வெடிக்கும். சிலருக்கு காங்கை உள்ள சரீரமாக இருந்தால், உள்ளங்கால் தோல் வெந்து வெடித்து, வெடிப்பிலிருந்து ஊன்—ரத்தக் கசிவும் கடுமையான வேதனையும் ஏற்படக்கூடும். சிலருக்கு அரிப்பு மிகுந்து காலைத் தேய்த்து விரணம் ஏற்படுத்திக் கொள்வர்.

தோல் தடித்து வெடிப்பு ஏற்படும்போது, தோலின் வெளிப்புறம் வரை ரத்த ஓட்டம் ஏற்படும்படி தினமும் பாதசுச்ருஷை செய்வது அவசியம். சாதம் வடித்த கஞ்சியைச் சுடவைத்துத் தேய்த்துவிட்டு வென்னீரில் இதமாகச் சிறிதுநேரம் கழுவித் துடைத்து ஈரம் காய்ந்ததும் பிண்டதைலம் தடவித் தேய்த்துவிடலாம். கஞ்சியை வடிக்கும் பழக்கம் மறந்துவிட்ட இந்நாட்களில் அரிசிமாவை ஜலத்திலிட்டுக் கொதிக்கவைத்துக் கஞ்சிப் பதத்தில் இறக்கித் தேய்த்துக்கொள்ளலாம். இதைத் தினமும் இருமுறை செய்ய சில நாட்களில் காலின் வெளித்தோல் பரப்பு வரை ரத்த ஓட்டம் ஏற்பட்டு வெடிப்பு மறையும். வெடிப்புக்கான களிம்புமட்டும் தடவிவருவதால் சற்றுத் தாற்காலிகமான மென்மை கிடைக்கும். நிரந்தரலாபமிருக்காது. ஊன் கசிவு அரிப்புள்ளவைகளில் வைத்தியர் மூலம் ரத்த சுத்திக்கும் காங்கைக்கும் மருந்து சாப்பிடுதல் நலம். மஹாமஞ்சிஷ்டாதி பானகம், கதிராரிஷ்டம் முதலியதை உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு மேலுக்கு ஸிந்தூராதிலேபம் தடவ குணம் கிடைக்கும்.



ஜ்வரங்களில் பொதுவான நியமங்கள்

எல்லா ஜ்வரங்களிலும் முதல் ஏழு நாட்களில் சுலபமாக ஜீர்ணமாகும் உணவு கொடுக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் ஜ்வர வேகம் கடுமையாகும். தாதுக்கள் வரையில் தங்கியுள்ள மலம் பாகமடைந்த பின்னரே பசி ஏற்படும். அப்போதுதான் நல்ல ஸத்தான உணவு கொடுப்பது நல்லது. அவரவர்கள் உடல்நிலைக்கு ஏற்றவாறும் பழக்கத்திற்கேற்றவாறும் உணவு நேரங்களை மாற்றிக்கொள்ளலாம். அக்னிபலம் குன்றியவனும்கூட அவனுக்குப் பழக்கமான உணவு நேரத்தில் சாப்பிட அஜீர்ணம் ஏற்படுவதில்லை.

– வாக்படர்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

நள

சித்திரை

மலர் 14

★

1976

ஏப்ரல்

இதழ் 4

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

விருந்தும் மருந்தும்

நாட்டின் நடைமுறைகளில் ஏற்பட்ட சீர்குலைவுகளை அவசரநிலைக் கட்டுப்பாடுகள் அகற்றி வருவதை ஒவ்வொருவரும் உணரமுடிகிறது. ஒட்டுவாரொட்டியாகப் பரவி வந்த ஆடம்பர வாழ்க்கைப் பேராசை கடும் கட்டுப்பாடுகளுக்கிடையே எளிய ஆனந்தமான வாழ்விற்கு இடமளித்துவிட்டு மறைந்து வருகிறது. திருமணம் முதலியவை நடைபெறும்போது நடைபெறும் ஆடம்பர விருந்துகளை அரசாங்கம் கட்டுப்படுத்தியது ஏழை எளியவர் மத்தியதர வர்க்கத்தினருக்கு ஓர் வரப்பிரசாதம். ஆடம்பரமாக திருமணம் முதலியவை நடத்திப் போலியான சமூக நன்மதிப்பைப் பெறுவதில் மத்ய வர்க்கத்தினர் வெகுவாக ஈடுபடுவது இன்று விஷ விருக்ஷம்போல் வளர்ந்துவிட்டதை இந்தச் சட்டம் தடுத்துவிடும். போலி வாழ்க்கை முறை சமூக ஆரோக்கியத்தைப் பெருமளவு பாதிக்கிறது. முன்பு திருவிழாக்களில் எளிய உணவு வயிறு நிரம்ப ஆயிரக்கணக்கான மக்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. இன்று அத்தகைய எளிய உணவு வழங்கும் பழக்கம் மறைந்துவிட்டது. பெருமளவில் உண்வு வழங்கும்போது உணவு தயாரிப்பிலும் வழங்குதலிலும் கவனக் குறைவும் தூய்மைக் குறைவும் பரவலாக ஏற்பட்டு கடுமையான வயிற்று நோய்க்கு ஆளாகுவது அதிகமாகி வருகிறது. ஆடம்பர விருந்துகளிலும் நல்ல நெய்க்குப் பதில் வனஸ்பதி நெய்யும் கலப்பட நெய்யும் எண்ணெய்களும் உபயோகிக்கப்பெற்று விருந்து உண்டவர்கள் மருந்துண்ணும் நிலை அடைவதும் கண்கூடு. இத்தகைய கவனக்குறைவும் ஆடம்பரம் என்ற பெயரில் வயிறு மந்தமும் ஏற்பட வாய்ப்பே இல்லாதவாறு இன்று விருந்தினர் கட்டுப்பாடு அமுலுக்கு வருவதை வரவேற்போமாக.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
சித்திரை
மலர்-14



1976
ஏப்ரல்
இதழ்-4

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

आदित्यवर्णे तपसोऽधिजातो
वनस्पतिस्तव वृक्षोऽथ बिल्वः ।
तस्य फलानि तपसा नुदन्तु
मायान्तरायाश्च बाह्या अलक्ष्मीः ॥

கதிரவனைப்போல் ஒளி வடிவினளான லக்ஷ்மீ தேவியே! வில்வமரம், அதன்கீழ் நீ அமர்ந்து உலகைக் காக்கத் தவமிருப்பதால் மற்ற மரங்களைவிட தைவத்தன்மை மிகுந்து விளங்குகிறது. அதனது பழங்கள், அவைகளின் தைவிக சக்தியால் என் உள்ளத்திலும் சரீரத்தின் உள்ளேயும் புறத்திலும் தோன்றியுள்ள நோய் கலக்கம் பயம் போன்ற சீர்குலைவுகளை அகற்றட்டும்.

— ஸ்ரீ ஸூக்தம்

காலத்தின் பிரபாவம் - (3)

(2) **க்ரீஷ்ம ருது**—கோடை வேனிற்காலம் ஆனி ஆடி இரண்டு மாதங்கள் க்ரீஷ்ம ருது என்று சொல்லப்படினும் வெயில் அதிசயமாய் உள்ள இருமாத காலங்கள் க்ரீஷ்ம ருது என்று வைத்துக்கொள்ளுவது தான் நல்லது. வெயிற்காலத்தில் சரீர ரக்ஷணை எவ்விதம் செய்து கொள்ளவேண்டும் என்று சொல்லுவதற்கு பொருத்தமாயிருக்கும். மற்ற பருவ காலங்கள் போலவே வெயிற்காலம் ஏற்படும் சமயம், நீடிக்கும் நாட்கள், கடுமை இவைகளில் நாட்டிற்கு நாடு வித்தியாசம் தான்.

க்ரீஷ்ம ருதுவின் வெய்யில் தாபம் பாரத தேசத்தில் தென் பகுதியில் தமிழ்நாட்டில் கடுமையாக ஏற்படுவதில்லை. மத்தியப்பிர தேசம், ராஜஸ்தான், டில்லி பிரதேசங்களில் மிகவும் கடுமை. எங்கும் மலைகள் நிறைந்த பிரதேசங்களில் வெய்யில் இருந்தாலும் தாபம் கஷ்டப்படுத்துவதில்லை. கேதாரம் பத்ரி க்ஷேத்திரம் நேபாளம் போன்ற ஹிமாலயப் பிரதேசத்தில், மே – ஜூன் மாதங்களில்கூட கம்பளிப் போர்வையின்றி பகலில்கூட இருக்கமுடிவதில்லை.

வெய்யில் உக்கிரமாய் உள்ள பிரதேசத்தில் சூரியன் தீக்ஷ்ணமான கிரணங்களினால் பூமியில் உள்ள பச்சை மரங்கள், செடி கொடிகள், பிராணி வர்க்கங்கள் எல்லாவற்றிலும் உள்ள பலம் பசை நெய்ப்பு அம்சங்களை முற்றிலும் ஆகர்ஷித்து பானம் செய்துகொண்டிருக்கிறார். ஆதலால் இதற்கு ஆதானகாலம் என்று பெயர். சூரிய தாபத்தினால் காற்றும் பூமியும்கூட கொதிப்பை அடைகின்றன. ஆதலால் வெய்யில் தாபத்தைக் குறைக்காமல் காற்றானது வரட்சியை அதிகமாக்குகிறது. ஜலாசயங்கள் எல்லாம் சுண்டிவிடுகிறதால், மரங்களின் பச்சை இலைகள் காய்ந்து விடுவதால், பறவைகள், மிருகங்கள் எல்லாம் ஜ்வர தாபத்தினால் பீடிக்கப்படுபவர்கள் போல, தண்ணீர் பருக ஆவலாய் அலைவதைப் பார்க்கலாம். தமிழ்நாட்டில் வசிக்கும் பாக்கியமுள்ளவர்களுக்கு கோடை காலத்தின் நெருப்பு வெய்யிலின் கொடுமையை அறிதல் அரிதுதான். ராஜஸ்தான், உத்திரப்பிரதேசம், டில்லிப் பக்கங்களில் வீட்டிற்குள்ளிருக்கும் மரப்பலகைகள், சுவர்கள், தரையெல்லாம் பகலில் மட்டுமல்ல இரவில்கூட சுட்டுக்கொண்டிருக்கும்.

கோடையில் மனிதரின் சரீரத்தில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் ஆவன— பனிகாலத்தில் புஷ்டி பலம் நிறைந்த தாதுக்கள் கோடை வெய்யிலில் இளைக்கத் தொடங்கும் கோடைகாலம் பிற்பகுதிக்குள் சரீர பளுவில் (weight) சுமார் 10% பங்கு குறைவது நன்றாய்த் தெரியும். ஹேமந்த

ருதுவில் வளர்ந்து வஸந்த ருதுவில் இளகிய கபதாது சிரீஷ்ம ருதுவில் சுண்டிவிடும். பனிகாலத்தில் மட்டும் ஏற்படக்கூடிய சுவாஸகாஸம், இருமல், இழுப்பு நோய்கள் இக்காலத்தில் மறைந்துவிடும். வியர்வை அதிகம் வெளிப்படுவதால் சிறுநீர் குறையும், அம்மைக்காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்றுக்கடுப்பு முதலியவை கோடைகாலம் தாங் காமல் பொதுவாய் பரவலாம்.

இயற்கையாக கிரீஷ்ம ருதுவில் எப்படி வெய்யில் இருக்க வேண்டுமோ அப்படியிருந்தால் மக்களுக்கு விரேஷ துக்கம் எதுவும் ஏற்படாது. பிராணிகளுக்கும் பயிர் பச்சை தான்யங்களுக்கும் இந்த பருவகாலமும் உபகாரமானது. சிலநாட்கள் பூமி காய்ந்தால் பயிர்கள் பிறகு செழிப்பாய் வளரும். மழை செவ்வன பெய்யும். மக்கள் புரியும் அதர்ம செய்கைகளினுல் இயற்கைக்கு விபரீதமாய் வெய்யில் இல்லாமல் பனியோ மழையோ பெய்தல், வெய்யில் மிகவும் குறைதல், வெகு அதிக கடுமையாகவோ அளவுக்கு அதிகமாய் நீண்டநாட்களோ இருந்தால்தான் பருவகாலத்தின் மித்யாயோகத்தினுல் பலவித இன்னல்கள் தேசத்தில் ஏற்படும் ஒழுங்கான பருவகால யோகம் இருப்பின் வெய்யில் காலத்தை அநுசரித்து அன்னபானங்களேயும் ஆசரணேகளேயும் செய்துகொண்டிருந்தால் கிரீஷ்ம ருதுவின் தாபத் தினுல் எவ்வித சிரமமும் ஏற்படாது.

அவையாவன:—பொதுவாய் சரீரத்தில் நெய்ப்பு பசை ஜலாம்சம் நன்றுய் குறையும் காலம் ஆனதால் கோடையில் குளிர்ந்த நீர் அடிக் கடி பருகுவது நல்லது. தனியாக இளநீர், அதன் வழுக்கை, பனே நொங்கு விழுது, நீர்மோர் (நீர்மோரில்கூட உப்பு சேர்ப்பதைவிட சர்க்கரை சேர்ப்பதே உத்தமம்). எலிமிச்சம்பழம் சாறு வெல்லம் அல்லது உப்பு சிறிது கலந்தது, நன்னுரி சர்பத்து, பானகம் கருப்பஞ் சாறு சிறிது ஜலம் கலந்தது இவைகளே ஸௌகர்யம்போல் சாப்பிடுவது உபகாரம். முதல்நாள் சமைக்கப்பட்ட அரிசிச் சாதத்துடன் நிரம்ப சுத்தநீர் சேர்த்து சிறிது ஜீரகம் மல்லியுடன் மண்பாத்திரத்தில் ராத்திரி பூரா வைக்கப்பட்டுள்ள நீராரம்-சாததீர்த்தம்–அதிகாலேயில் நல்ல அளவு பருகுவது மிகவும் சிலாக்யம். பாதிரிப்பூ, விலாமிச்சை வேர், பச்சைக்கர்ப்பூரம் சேர்ந்த மண்பானே ஜலம் விசேஷம். ஐஸ் சேர்த்துக் குளிர்ந்ததைவிட.

ஆஹாரத்தில் இனிப்பு சுவை அதிகம், அடுத்தபடி புளிப்பு, அடுத்த படி உப்பு உள்ள பதார்த்தங்கள் சாப்பிடுவது நன்மை. கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்புக் கார சுவை மிகவும் குறைக்கவேண்டும் திராக்ஷை, வாழை, மா, புளிமாதுளே, தக்காளி, ஆப்பில், ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, பேரீட்சை, சீமை அத்திப்பழம் எல்லாமே நல்ல அளவில் எடுத்துக் கொள்ளுவது நல்லது. வெள்ளரிப்பழம் கோடைகாலத்தில் தாபத்

தையும் நாவரட்சியையும் உடனே நீண்டநேரம் வராமல் தடுத்து மன ஆறுதலைத் தரும். காய்களில் முற்றிய பூஷணிக்சாய், இளம் பரங்கிப் பிஞ்சு, வெள்ளரிப் பிஞ்சு, வாழைத்தண்டு, சுரைக்காய், வெண்டைக் காய் இவை ஹிதமானவை. கீரைகள் எல்லாமே, கொத்துமல்லிக்கீரை விசேஷமாய் குணமுள்ளது. தேன் கோடைகாலத்தில் கெடுதல். வரட்சி தரும். தயிரைப்பார்க்கிலும் மோர்தான் மிகவும் தரம். ஆஸவாரிஷ்டங்கள் அவசிய ஔஷதமாக சாப்பிடவேண்டியிருந்தால் மட்டும் வைத்தியர் அநுமதிப்படிக்கு மிதமாய் ஜாக்கிரதையாகச் சாப்பிடலாம். கள்ளு சாராயம் பீர் மதுவகைகளை மூக்கினுல்கூட முகர்ந்து பார்க்கக்கூடாது இக்காலத்தில்.

திரட்டுப்பால், ரஸகுல்லா, ஸந்தேச், கோவா முதலிய பாலில் செய்யப்படும் பண்டங்கள் மிகவும் ஹிதம். ''ஸக்துமா'' என்று சொல்லப்படும் நெல்லுமா நெய் சர்க்கரை சேர்த்து மோருடன் சாப்பிட தரம். குளிர்ச்சி குணம் அதிகமுள்ளதால் எருமைப்பால் அருங்கோடையில் நல்லது பசுவின் பாலைவிட.

ஆசரணை—காலை மாலை குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம். அடிக்கடி எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம், வெய்யில் தருவாயில் வெளியில் போகாமல் இருத்தல் முதலிய கவனத்துடன் இருந்தால் கோடை வெப்பத்தினுல் வரக்கூடிய சிறிய முண்டுக் கட்டிகள், வியர்வைக்குரு, அரிப்பு, வயிறு கடுப்பு முதலிய எவ்வித தொந்திரவும் வராது. பகலில் தூக்கம் பொதுவாய் நல்லதல்ல. ஆனுல் ராத்திரியின் குறைவினுலும், பகலில் வெப்பம் அதிகமானதினுலும் கோடையில் பகலில் சிறிது தூங்குவது மிக நல்லது. தாது க்ஷீணிக்கும் காலமானதால் ஸம்போகம் மிகவும் மிதமாய் இருக்கவேண்டும்.

குறிப்பு:—வாக்படர் என்ற ஆயுர்வேத நூலாசிரியர் சுமார் கிரிஸ்து 4-5வது நூற்ருண்டு நடுவில் ஸிந்து தேசத்தில் இருந்தவர். அவருடைய நாளிலேயே நமது பாரததேச மக்கள் எவ்வளவு ரஸிகர் களாக நாகரீகமும் செல்வமும் செழிப்பும் கூடியவர்களாக இருந்தனர் என்பதை வாக்படர் இயற்றிய அஷ்டாங்க ஹிருதயத்தில் கிரீஷ்ம ருதுவில் ஜனங்கள் எவ்விதம் இருக்கவேண்டும் என்று எழுதியிருக்கும் செய்யுள்கள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. அந்த செய்யுள்களைப் படிப் பதும் சுவாரஸ்யம். மாதிரிக்கு இவை சில:—

''அப்ப்ரங்கஷ மஹாசால தாள ருத்தோஷ்ண ரச்மிஷு,
வநேஷு மாதவீச்விஷ்ட திராக்ஷா ஸ்தபக சாலிஷு
ஸுகந்தி ஹிமபாநீய ஸிச்யமான படாலிகே
காயமாநே சிதே சூதப்ரவாள பலலும்பிபி:
கதளீதள கல்ஹார மிருணுள கமலோத்பலை:

கோமளே: கல்பிதே தல்பே ஹஸத் குங்கும பல்லவே
மத்யந்திநே அர்கதாபார்த்த: ஸ்வப்யாத் தாராக்ருஹே அதவா
புஸ்தஸ்திரீஸ்தன ஹஸ்தாஸ்ய ப்ரவிருத்தோசீர வாரிணி
நிசாகர கராகீர்ணே ஸௌதபிருஷ்டே நிசாஸு ச
ஆஸநா ஸ்வஸ்தசித்தஸ்ய சந்தநார்த்ரஸ்ய மாலிந:
நிவிருத்த காமதந்த்ரஸ்ய ஸூஸூக்ஷ்ம தநுவாஸஸ:
ஜலார்த்ராஸ் தாலவிருந்தாநி விஸ்த்ருதா: பத்மிநீபுடா:
உத்க்ஷேபாஸ்ச மிருதூத்க்ஷேபா: ஜலவர்ஷிஹிமாநிலா:
கர்பூரமல்லிகாமாலா: ஹாரா: ஸஹரிசந்தநா:
மநோஹரகலாலாபா: சிசவ: ஸாரிகா: சுகா:
ம்ருணாளவலயா: காந்தா: ப்ரோத்ப்புல்ல கமலோஜ்வலா:
ஜங்கமாஇவ பத்மிந்ய: ஹரந்தி தயிதா: க்லமம்.

வேனிற்கால நாட்களின் வெப்பமே தெரியாமல் இருக்கப் பகலிலும் இரவிலும் இவைகள் சௌகரியமான வசதிகள். ஆகாயந் தழுவும் மாபெரும் சாலதருக்கள், கூந்தல் பனைகளால் (இம்மரங்களுடைய அடர்த்தியான பச்சை இலைகள் கோடையில் உதிராது) கதிரவன் கதிர்கள் நுழையாமல் மூடப்பட்டுள்ள உத்தியானத்தில் மல்லிகை முல்லை முதலிய இளவேனிற்காலத்தில் மலரும் மலர்க்கொடிகளும், திராக்ஷைக்கனி கொத்துகளும் நிறைந்த பிரதேசத்தில் அமைக்கப்பட்டுள்ள மாந்துளிர் கனிக்கொத்துகளால் சுற்றிலும் அடரத் தொங்கிக் கொண்டிருக்கும் இலை, வாழை மருக்கொழுந்து, தாமரையிலைத் தண்டு பூக்களால் சூழப்பட்டுள்ள, புற்களால் அமைக்கப்பட்டுள்ள, அழகிய மண்டபத்தின் மத்தியில், மலர்ந்த நறுமணங்கொண்ட மலர்களாலும் தளிர்களாலும் அமைக்கப்பட்டுள்ள, மனோரம்மியமான மஞ்சத்தில் மத்தியான நேரத்தில் அமர்ந்துகொள்ளவும். வெய்யில் தாபம் குறைய சிறிது நேரம் துயில் புரியலாம்.

இயற்கையின் உதவியினால் அழகிய லதா கிருஹங்கள் உள்ள பிரதேசத்தில் இருக்கமுடியாமல் நகரங்களில் மாளிகைகளில் வசிப்பதாயின் பகலில் பதுமைகளின் வாய் கரங்களிலிருந்து அறையின்மேல் ஆவரணத்தில் பரவி தெளிக்கப்படும் விளாமிச்சைவேர் ஜலவாரிக்கு அடியில் வீற்றிருக்கலாம்.

இரவுகளில் சந்தனப்பூச்சும் மலர்மாலையும் மெல்லிய ஆடையும் அணிந்துகொண்டு மேல்மாடியில் திறந்த வெளியில் நிலவில் அமரவும். அருகில் நீரில் நனைத்த பனையோலை விசிறிகளும் தாமரையிலைகளும் மேலும் கீழும் மந்தமாக வீசிக்கொண்டிருக்கும்படியும் ஜல சம்பந்தப்

பட்ட குளிர்காற்றும் பரவும் படிக்கும் இயந்திரத்தினுல் அமைத்துக் கொண்டு மனோஹரமான கலைகளை ஆலாபனம் செய்யும் கிளிஜோடி களுடைய மழலைச் சொற்களையும் கேட்டுக்கொண்டு சில நாழிகை விநோதமாய் இருந்துவிட்டு நிம்மதியாய் நித்திரை புரியவும்.

இயற்கை குளிர்ச்சி, செயற்கை குளிர்ச்சி. ரமணீய வஸ்துக்களின் மத்தியில் இருந்தால் ராத்திரி காலத்தில் மனிதருக்கு ஏற்படும் காம வேட்கைக்கு மட்டும் மனதில் அதிக இடம் தரக்கூடாது கிரீஷ்ம ருதுவில்.

குறிப்பு—நவீன விஞ்ஞான யந்திரங்களால் அமைக்கப்படும் செயற்கை குளிர்ச்சி அறையில் அமருவதில் அந்த அறையிலிருந்து வெளியில் வந்தால் உடனே வெளியில் உஷ்ணமான காற்று உடலில் பட்டால் உள்ளே சுவாஸித்தால் வரும் உடல் கெடுதல் இயற்கைக் குளிர்ச்சியுள்ள இடத்தில் இருந்தால் சம்பவிக்க சாத்தியமில்லை. செயற்கை வசதிகளையும் முடிந்த வரையில் இயற்கை நிலையை அநு ஸரித்தே அமைத்துக்கொள்வதே நன்மை.



ஆசாரக் கோவை

இளங்கிளைஞர் உண்ணும்பொழுது

உயர்ந்ததின் மேலிரா ருள்ளழிவு செய்யார்
இறந்தின்னு செய்தக் கடைத்துங் குரவர்
இளங்கிளைஞ ருண்ணு மிடத்து. (40)

கருத்து : இளங்கிளைஞர் – தமக்கு வயதில் சிறுவராயினும், தமது சுற்றத்தார், தனயர்கள் உணவு அருந்திகொண்டிருக்கும்பொழுது, பெரியவர்கள் சிறுவர் உண்ணும் இடத்தில், உயரமான பீடங்களில் உட்கார்ந்துகொண்டிருக்கக்கூடாது. சிறுவர் அமர்ந்துகொண்டிருக்கும் ஆசனங்களுக்குச் சமமான பீடங்களில் உட்காருவதே உசிதமாகும். மேலும், உள்ளழிவு செய்யார் - சாப்பிடும் இளைஞர்களுக்கு மனம் நொந்து வருத்தம் தரும்படியான பேச்சுகளை - வார்த்தைகளைப் பேசவே கூடாது. இறந்துன்னு செய்தக் கடைத்தும் - இவ்விளைஞர்கள் முன்பு முறைமை கடந்து, ஏதாவது குற்றங்குறை செய்திருந்தபோதிலும், அதைத் திருத்துவதற்காகக் கூட சாப்பிடும்பொழுது குற்றங்குறைகளை எடுத்துக்காட்டி உரைக்கக்கூடாது. வேறு சமயத்தில்தான் சொல்ல வேண்டும்.

காரணம் : ஆகாரம் அருந்தும்பொழுது சாப்பிடுபவரின் மனது நல்ல சந்தோஷத்துடன் இருந்தால்தான் உணவு உடலுக்கு நன்மை தரும். மனம் வருத்தத்துடன் இருந்தால் தீமை - அஜீர்ணதி நோய்கள் வர ஏதுவாகும்.

அறிஞர்களின் மரபு

கண்ணெச்சில் கண்ணூட்டார் காலோடு கால் தேயார்
புண்ணிய மாய தலையோ டுறுப்புறுத்த
நுண்ணிய நூலறிவி னர். (41)

கருத்து : நெறிநூல்களுடைய நுட்பங்களை நன்கு அறிந்தவர்கள், கண்ணெச்சில் கண்ணூட்டார் - பிறன் ஒருவன் கண்ணிற்கு அஞ்சனம் அல்லது மருந்து எந்த சலாகையினால் இடப்பட்டதோ அந்த சலாகையை, பரிசுத்தம் செய்யாமல் தனக்கோ வேறு எவருக்குமே கண்ணில் உபயோகிக்கக்கூடாது. '' ரோகா: ஸர்வே ஸங்கிரமந்தி நேத்ரரோகா: விசேஷத: '' ரோகங்கள் அனைத்துமே பொதுவாய் ஒட்டுவார் ஒட்டிகள், கண் வியாதிகள் வெகு சீக்கிரம் நிச்சயமாய் ஒட்டுவார் ஒட்டியாகப் பரவுகின்றன. ஆதலால் ஒருவருக்குக் கண்ணில்

உபயோகித்த சலாகையை மற்றவருக்கு உபயோகிக்கும் முன் நன்கு சுத்தம் செய்யவேண்டியது அவசியம்.

காலோடு கால் தேயார் - கால்களை நீரினல் கழுவும்பொழுது ஒரு காலில் உள்ள அழுக்கை அகற்ற, மறு உள்ளங்காலினுல் தேய்க்கக் கூடாது. அழுக்கு சரியாய் அகலாது. நடந்து நடந்து உள்ளங்கால் தடித்திருக்கும். மெல்லிய தோலுள்ள புறங்காலைத் தடித்த தோலுள்ள உள்ளங்காலால் தேய்க்க புறங்காலில் சிராய்ப்பு ஏற்பட்டு, அழுக்கு உள்சேர வாய்ப்புண்டு. கையினுல் தேய்ப்பது நல்லது. புண்ணிய மாய தலையோ டுப்புறுத்த - பெரியோர்கள், பெற்ரோர்கள் கொடுக்கும் பிரஸாதங்கள், கோயிலில் கொடுக்கப்படும் பிரஸாதங்கள் முதலிய புண்ணியமான பொருள்களை இரு கைகளாலும் பக்தி பணிவுடன் வாங்கி, தலையில் தாங்கி, கண்களில் ஒத்திக்கொள்ளவேண்டும். அலக்ஷ்யமாய் பிரஸாதத்தை ஒரு கையினுல் வாங்கி உடனே தரையில் வைக்கக்கூடாது.

மனைவியுடன் சேருங்காலமும் சேரத்தகாத காலமும்

தீண்டாநாள் முந்நாளும் நோக்கார்நீ ராடியபின்
ஈராறு நாளு மிகவற்க என்பதே
பேரறி வாளர் துணிவு. (42)

கருத்து: தன்னுடைய மனைவிக்கு மாதவிடாய் தொடங்கிய நாளிலிருந்து மூன்று நாட்கள் முடிய மனைவியைப் பார்ப்பதுகூட சரியில்லை. இந்த நாட்களில் மனைவி தனது பர்த்தாவைப் பார்க்காமல் கூட ஒரு நோன்புபோல் இருந்துவிட்டு, நாலாம் நாள் நீராடி அலங்கரித்துக்கொண்டு, மற்ற யாரையும்கூட பார்ப்பதற்கு முன்பே தனது பர்த்தாவை முதலில் பார்ப்பது மிக விசேஷம். நல்ல ஸந்தானம் உண்டாகும். ''முந்நாளும் நோக்கார்'' என்று இருப்பதால் மூன்று நாள் கழித்து பர்த்தாவை முதலில் பார்க்கவேண்டும் என்று பொருள் கிடைக்கின்றது. ''நீராடிய பின்'' என்ற சொல்லுக்கு மாதவிடாய் மூன்று நாட்களிலும் நீராடாமல் இருக்கவேண்டும். நாலாவது நாள் காலையில்தான் நீராடவேண்டும் என்று பொருள் கிடைக்கின்றது. ஈராறு நாளு மிகவற்க - மாதவிடாயின் நாலாவது நாளிலிருந்து பன்னிரண்டு நாட்கள் முடிய மனைவியை விட்டுப் பிரிந்து இருக்கக் கூடாது. இந்த பன்னிரண்டு நாட்கள்தான் கர்ப்பம் தரிக்கத் தகுந்த தருணம். கலவியில் நல்ல ஆவலுண்டாகும், இன்பமும் பூர்ணமாய் இருக்கும் என்று கருத்து. இந்த விஷயம் பேரறிவாளர்களுடைய கொள்கை. எல்லா வைத்திய சாஸ்திரங்களும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டது.



நோய் தடுப்பு விதிகள்

இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர் - 3

4. சுக்கிலம்—உடம்பில் கீழ்வழியே இயற்கையாக வெளிவரும் வேக உணர்ச்சிகள் மலம் மூத்திரம் அபானவாயு சுக்கிலம் ஆகிய நாலு வேகங்கள் இவைகளில் முதல் மூன்றும் உடம்பு போஷணைக்காக அருந்தப்பட்ட அன்னபானாதிகளிலிருந்து ஸாரமுள்ள பதார்த்தங்கள் ரஸ ரக்தாதி தாதுக்களானது போக, உடலுக்கு உதவாத அழுக்கு அம்சங்கள் வெளிக்கடத்தப்பட வேண்டியவையே.

நாலாவதான சுக்கிலதாது உடம்புக்கு உதவாத வஸ்துவல்ல. ஆஹாரத்தினால் வளர்ந்துள்ள ரஸ - ரக்த - மாம்ஸ - மேதஸ் - அஸ்தி – மஜ்ஜா ஆகிய ஆறு தாதுக்களுடையவும் பரமமான ஸாரம் நிறைந்தது சுக்கிலதாது. தேஹத்திற்கு தேஜஸ் பலம் பிராணசக்தி மனோதைர்யம் சௌர்யம் சந்தோஷம் எல்லாவற்றுக்கும் காரணமான "ஓஜஸ்" என்ற பரம ஸூக்ஷ்மமான வஸ்துவை வளர்ப்பது சுக்கிலமே. சம்போக உணர்ச்சி உண்டாக்குவதும், மானிட ஜன்மத்தை எடுத்துக்கொள்ளு வதற்கு விரும்பும் ஜீவாத்மாவை கர்ப்பாசயத்தில் சேர்ப்பதும், மேலும் தேஹ தாதுக்களுடைய மூல காரணப் பொருள்கள் அடங்கி யிருப்பதும் சுக்கில தாதுவில்தான்.

சுக்கிலதாது ரக்தாதி மற்ற தாதுக்கள் போலவே கர்ப்பாசயத்தி லிருக்கும் சிசு சரீரத்திலும் இருக்கிற வஸ்துவே வயது வளர வளரத் தான் சுக்கிலம் வியக்தமான அளவு உருவமடைகிறது. ஆண்களுக்கு சுமார் 22 வயதிலும், பெண்களுக்கு சுமார் 16 வயதிலும் பூர்ண தாது வாகிறது. சுக்கிலம் சரீரதாது போஷணை கார்யங்களுடன் யௌவன வயது அடைந்த ஸ்திரீ (16 வயதுக்குமேல்) புருஷர் (22 வயதுக்குமேல்) களுக்கு பரஸ்பரம் உடற் கலவையில் ஆவலை - வேக உணர்ச்சியை உண்டாக்குகிறது. இந்த இயற்கை வேகம் உடலுறவினால் தம்பதிகள் இருவருக்கும் நிகரற்ற இன்பத்தை அடையச் செய்கிறது.

இங்கு ஒரு சந்தேகம் உண்டாகலாம்—சுக்கிலம் ஆண்களுக்கு மட்டுமே உள்ள வஸ்து. ஸ்திரீகளுக்கு கிடையாதே சுக்கிலம் ஸ்திரீ களுக்கு 16 வயதில் பூர்த்தியாகிறது. காம அநுபவத்திற்கு ஆவல் வேகத்தை உண்டாக்குகிறது என்பது ஆகாயத்தில் மலர் மலருகிறது என்று சொல்லுவது போல்தானே தோன்றுகிறது—என்று.

இந்த சந்தேகம் ஸ்திரீயின் சரீரதத்துவ சாஸ்திரம் படிக்காத வருக்கு ஏற்படக்கூடியதே. புருஷர்கள் போலவே ஸ்திரீகளுக்கும் சரீரத்தில் சுக்கிலதாது இருக்கவே செய்கிறது. ஆனால் புருஷருக்கு ஸ்தூலமாய் சிறிது கனமாய் அதிக அளவில் இருப்பதுபோல் ஸ்திரீ

களுக்கு சுக்கிலம் தனிப்பட்ட விந்துக்களாக பரிணமிக்கிறதில்லை. மிகவும் ஸூக்ஷ்மமாய் ரக்தத்தில் உடல் பூராவும் வியாபித்தே இருக்கிறது. ஸ்திரீக்கும் சுக்கிலதாது இருப்பதற்கு அத்தாட்சி. சுக்கிலத்தினால் மட்டுமே அடையக்கூடிய உடல் பலம் வளம் பிராணசக்தி மனோதைர்யம் மகிழ்ச்சி காமவேட்கை முதலிய கார்யங்கள் ஸ்திரீகளுக்கு இருப்பதே. கண்ணுக்குப் புலப்படவில்லை. ஆதலால் ஸ்திரீயிடம் சுக்கிலம் இல்லை என்று சொல்லமுடியாது. ஆயுர்வேதம் உடற்கூறு விவரத்தில் சொல்லுகிறது—

> "ஸப்தமீ சுக்கிரதரா கலா, யா ஸர்வப்ராணிநாம் ஸர்வ
> சரீர வ்யாபிநீ" 'யதா பயஸி ஸர்பிஸ்து கூட
> இக்ஷுரஸே யதா. சரீரேஷு ததா சுக்லம்
> ந்ருணாம் வித்யாத் பிஷக்வர:" (ஸு. சாரீ 4-21)

பாலில் எங்கும் நெய் பரவியிருப்பதுபோல, கரும்புச்சாறில் பூரா விடத்திலும் வெல்லச்சாறு மறைந்து இருப்பதுபோல மனிதர் மிருகங்கள் எல்லா பிராணிகளுக்கும் சுக்கிலம் ஸர்வ சரீர வியாபகமாகவே இருக்கிறது. ரக்தத்தில் ஸூக்ஷ்மமாயிருக்கும் சுக்கிலம் புருஷருக்கு யௌவனம் வரவர அண்டகோசத்தில் ஓர் அளவே பிரிந்து நிற்கிறது. ஸ்திரீ சம்போகத்தில் வெளிப்படுகிறது.

ஆனால் ஸ்திரீகளுடைய சரீர ரக்தத்தில் இருக்கும் சுக்கிலத்தின் ஸாராம்சம் அவர்களுடைய பல கோசங்களில் (overies) தங்கும் சோணிதத்திலேயே ஸ்திரீ பீஜத்துடன் (ovum) கலந்து நிற்கிறது. இதற்கு புருஷனுக்குப்போல் வெளிப்படவேண்டிய அவசியமில்லை. காரணம் இதனிடம் புருஷ சுக்கிலம் வந்துசேருகிறது.

மேலும் ஸ்திரீ தேகத்திலும் சுக்கிலதாது இருப்பதற்கு முக்கியமான அத்தாட்சி இது:—"நஹி அஸத:ஸத் ஜாயேத" "ஸர்வதா ஸர்வபாவாநாம் ஸாமாந்யம் விருத்திகாரணம்" அதாவது எந்த வஸ்துவும் மூலப்பொருள் இல்லாமல் உத்பத்தியாக முடியாது. உண்டான எந்த வஸ்து வளருவதும் அதற்கு சமானமான குணமுடைய பொருளினால்தான் என்று இயற்கைவிதி. இதற்கு எங்குமே மாறுதல் கிடையாது.

ஸ்திரீயின் கர்ப்பாசயத்தில் ஆண் குழந்தையும் ஸ்திரீயின் ரக்த தாதுவினால் வளருகிறது இவளுடைய ரக்தத்தில் சுக்கிலதாது ஸாரம் இல்லையானால் ஆண் குழந்தையின் உடலில் இருக்கும் சுக்கிலதாது எப்படி வளரமுடியும்? ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஆண்குறி, பெண்குறி, அண்டகோசம், ஸ்தனங்கள், பலகோசங்கள், கர்ப்பாசயம் ஆகிய அங்கங்கள் தவிர உள் ரக்தாதி தாதுக்கள் ஆசயங்கள் எல்லாம் சமமே.

தம்பதிகளான ஸ்திரீக்கும் புருஷனுக்கும் போக உணர்ச்சிவேகம் நன்ருய் உண்டான பொழுது அடக்கிக்கொண்டிருக்கக் கூடாது. அதை முறைப்படி அநுஷ்டிக்கவேண்டியது அவசியம். அநுஷ்டிக்காமல் வேகத்தை அடக்கிக்கொண்டால் தம்பதிகள் இருவருடைய உடலிலும் உள்ளத்திலும் பல கெடுதல்கள் விளையும்.

எப்பொழுதாவது சில நிர்ப்பந்த சூழ்நிலையில் கலவிசெய்ய ஸௌகர்யமில்லாததால் இந்த வேகத்தை அடக்கினுல் கெடுதிகள் விசேஷமாய் தோன்ருது. ஆனுல் மிகவும் அடிக்கடி அடக்கினுல், ஸ்திரீக்கு—மாதவிடாய் கோளாறுகள், மற்ற நாட்களிலும் அடிவயிறு வலி, சங்காக்கோளாறு மயக்கம்; ஆண்களுக்கு ஆண்குறி வலி, அண்டவலி-அண்டவிருத்தி-முதலிய தொந்திரவுகள், தம்பதிகள் இருவருக்குமே மூத்திரத்தடை, மூத்திராசயத்தில் அச்மரீ என்ற கல்லடைப்பு நோய், உடல்வலி, பிரத்யேகமாய் மார்வலி, நாளடைவில் தம்பதிகளுக்கு பரஸ்பரம் மனத்தாங்கல், எவ்வித அலுவலிலும் ஈடுபட உற்சாகமின்மை எல்லாம் தொடரும். வெகு நீண்டகாலம் சுக்கிலவேகத்தை தம்பதிகள் அடக்கியே பழகிவிட்டால் சப்போக சக்தியே அழிந்துவிடும் த்வஜ பங்கம்—எழும்பாத தளர்ச்சி பிறகு ஒருகாலத்தில் கலவியில் விருப்பம் கொண்டாலும் சாத்தியப்படாது.

இதற்கு சிகித்சை—வியாதி வருவதற்கு உள்ள காரணங்களை ஒதுக்குவதே முக்கிய சிகிச்சை. வந்துள்ள உபாதிகளைப் போக்குவதற்கு உடம்பு பூராவும் அடிக்கடி எண்ணெய்யினுல் அப்யங்கம் செய்தல், முக்கியமாய் த்வஜத்திற்கு மஹாமாஷ தைலம் அல்லது அசுவகந்தா தைலத்தினுல் தேய்ப்பு, ஸ்நானம், உளுந்து, அரிசி, கோதுமை, பால், கோழியின் மாமிசம் சாப்பிடுதல். தசமூலாரிஷ்டம், பலாரிஷ்டம், அசுவகந்தாரிஷ்டம் திராக்ஷாரிஷ்டம் இவைகளில் ஏதாவது ஒன்று உணவிற்குப் பிறகு சாப்பிடுதல் தம்பதிகள் பிரியாமல் பரஸ்பர பிரியத்துடன் ஈடுபடுதல் இவைகள் முறைப்படி சேவிக்கப்படின் சீக்கிரமே ஸௌக்கியமாகும்.

சுக்கிலவேகம் இயற்கை. இதை அவசியம் அநுபவிக்கவேண்டும். இயற்கைக்கு விரோதம் செய்தல் கெடுதல் நோய்கள் விளையும் என்ற இந்த நோய் தடுப்பு விதி உபதேசமானது—ஜனசமுதாயத்தில் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய பொது நீதிமுறைக்கு முரண்பாடாக உள்ளது. எவ்விதமெனில் யௌவன வயது வந்த ஸ்திரீ புருஷர்கள் பலர் விவாஹம் இல்லாமல் படிப்பு முதலிய தொழில்களில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கலாம் ஸம்சாரபந்தம் தரும் விவாஹம் வேண்டாம். துறவியாவோம் என்ற மனப்பான்மையும் கொண்டிருக்கலாம் இப்படிப்பட்ட ஸ்திரீக்கோ, புருஷனுக்கோ சுக்கில வேக உணர்ச்சி உண்டானுல் அதை அடக்குவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. விவாஹம் ஆகும்வரையில் சுக்கிலவேகம் வராமலே இருப்பதற்கும், வந்து அடக்கினுலும் அதனுல்

உடலிலும் உள்ளத்திலும் கெடுதல் எதுவும் ஏற்படாமலேயே இருப்பதற்கு என்ன உபாயம்? என்று அறிய விரும்புவது இயல்பு. அறிதல் உபகாரம்.

விவாஹம் செய்துகொள்ளாமல் இருப்பவர்களுக்குமட்டும் அல்ல, தம்பதிகளாக இருப்பவருக்கும் உறவாடத்தகாத— அமாவாசை பூர்ணிமை அஷ்டமி ஏகாதசி, சிராத்த விரதநாட்கள், பகல்வேளை அந்திசந்தி நேரங்களில் சுக்கில வேகவேட்கை உண்டானால் அடக்கத்தான் வேண்டும். இன்பம் அநுபவித்தல் மஹாபாவம் இவர்களுக்கும் அடக்கியதால் கெடுதல் வராதபடி தடுக்க உபாயம் என்ன? என்றும் கேட்கலாம்.

விவாஹம் ஆகாத ஸ்திரீ புருஷர்கள் சிருங்காரம்—காதல் கதை புத்தகங்கள், பத்திரிகைகள், பாடல்கள், ஆடல்கள், படக்காட்சிகளை முற்றிலும் விலக்கிக்கொண்டு ஸ்திரீ புருஷர்கள் சேர்ந்து வாசம் செய்யாமல் தங்களுடைய படிப்பு, தொழில் சம்பந்தமானவைகளையே படிப்பதுடன், ஈசுவர பக்தி ஸந்மார்க்கம் பஜனைகள் உள்ள புத்தகங்களையும் படித்துக்கொண்டு, தங்களுடைய வித்யாப்பியாசம் தொழிலில் உண்மையில் முற்றிலும் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருந்தால் இவர்கட்கு ஒருநாளும் காமவேட்கையே உண்டாகவே செய்யாது லேசாய் உண்டானாலும் உடனே மறைந்துவிடும் உண்டான உடனே தனிமையில் இருக்காமல் பெரியவர் இருக்குமிடம் சேருதல் அல்லது ஈசுவர தியானம் செய்தால் மனம் சாந்தமாகிவிடும். எவ்வித உபாதியும் வராது.

ஸம்ஸார பந்தமே வேண்டாம், விவாஹம் செய்துகொள்ளவேண்டாம் என்று உண்மையான உறுதியான ஸத்திய ஸங்கல்பம் உள்ள வாலிபர்கள் காலை மாலை இருநேரங்களிலும் ஸித்தாஸனம் என்ற யோக சாஸ்திரத்தில் சொல்லியிருக்கும் ஆஸனத்தில் முடியுமான நேரம் இருந்துகொண்டு பிராணாயாமம், ஈசுவர ஸ்வரூபதியானமும் செய்து பழகிக்கொண்டிருந்தால் சுக்கிலம் வெளியாகவேண்டிய வேக உணர்ச்சியே அற்றுவிடும். யுவதிகளைக் கண்டாலும் மனதில் விகாரம் ஏற்படாது. இவர்களுக்கு ரக்த தாதுவில் இருக்கும் சுக்கிலதாதுவின் ஸாரம் மூளையின் சகலவித சக்திகளையும் மேல் மேல் அபிவிருத்தி செய்யும். இவர் அருந்தும் உணவில் ஜீவசத்து (Vitamins) குறைந்தாலும், உடலில் துர்ப்பலம் தோன்றாது. தேஜஸ்ஸும் ஓஜஸ்ஸும் ஓங்கும் ஸ்திரீகள் விவாஹம் செய்துகொள்ளாமலேயே ஆயுள்காலம் பூராவும் தனிமையிலிருப்பதை ஹிந்து தர்ம சாஸ்திரங்கள் சம்மதிக்கவில்லை.

விவாஹமாகி சேர்ந்து வசிக்கும் தம்பதிகளுக்குச் சேரத்தகாத விரத நாட்களில் நேரங்களில் காமவேக உணர்ச்சி உண்டானால் என்ன செய்வது? அடக்கினால் உடம்பு நோய், அநுபவித்தால் பெரிய பாபச்

செயல் என்ற சந்தேகத்திற்கு பதில் — பரிபூர்ண ஒற்றுமை மனஸ் பிரியமுள்ள தம்பதிகள் கார்யவசத்திஞல் பிரிந்து வேறு ஊர்களில் குறிப்பிட்ட சில நாட்கள் மட்டும் வாசம் செய்துகொண்டிருந்தால் அப்பொழுது இவர்கட்கு தீவ்ரமான சுக்கில வேகஉணர்ச்சி உண்டாகிற தில்லே. பொதுவாய் இருபாலரும் சேர்ந்து இருக்கும் சமயத்தில்தான் உண்டாகும். இவ்விதமிருப்பதால் சேரத்தகாத நாட்களில் தம்பதிகள் தனித்தனி இடத்தில் சயனம் செய்துகொண்டு சேரத்தகாத நாளிது சேர்ந்தால் பாவம், சேருவதில்லே என்று தீவிரமான மனதுடன் இரு வரும் இருந்தால் காம உணர்ச்சி ஏன் உண்டாகும்?

முக்கியக் குறிப்பு—கருத்தடை லக்ஷ்யத்தை நிறைவேற்றுவதற் காக சம்போகத்தில் உபயோகிக்கப்படும் முறைகளில் சில முறைகள், தம்பதிகள் இருவருடையவும் ஆரோக்கியத்தை வெகுவாய் பிடிக் கின்றன என்பது வைத்தியர்களுடைய தீர்மானம். சுக்கில வேகத்தை முறைப்படி அநுபவித்து சமனம் செய்துகொள்ளாமல் மிகவும் அடிக்கடி அடக்கியே பழகிஞல் உடம்பிலும் மனதிலும் தம்பதிகளுக்கு ஏற்படும் உபாதிகளேப் பார்க்கிலும் சிலவித கருத்தடை பிரயோகத்தில் அதிக மான பெரியதான ஸ்திரமான தொந்திரவு ஏற்படக்கூடியது. ஆதலால் கருத்தடை முறையை உப்யோகிக்க விரும்பும் தம்பதிகள் அநுபவசாலிகளான வைத்தியரிடம் கேடற்ற முறையைத் தெரிந்து கொண்டு உபயோகிக்கவேண்டும்.



நடந்துகொண்டே உண்பவன்

சிறு காவிய நூற்றிரட்டுகளில் 'போஜ சரித்திரம்' முக்கிய இடம் பெறும். அதில் மஹாகவி காளிதாஸனுக்கும் அவனேப் போற்றிப் பாதுகாத்த போஜ அரசனுக்கும் இடையே நடந்த ஒரு வாக்குவாதம் இடம் பெறுகிறது. மிக நெருங்கிய நண்பர்களானதால் நெருக்கம் காரணமாக காளிதாஸனே போஜன் மூர்க்கனெனக் கூறிச் சீண்டு கிருன். இந்தச் சீண்டல் காளிதாஸனிடமிருந்து ஒரு கவிதையைப் பெற அரசன் வழக்கமாகக் கையாளும் சூழ்ச்சி. காளிதாசன் உடன் திரும்ப அரசனே ஒரு செய்யுளால் சாடுகிருன். இதோ அந்தச் செய்யுள்:

காதந் ந கச்சாமி ஹஸந் ந ஜல்பே
கதம் ந சோசாமி க்ருதம் ந மந்யே
த்வாப்ப்யாம் த்ருதீயோ ந பவாமி ராஜந்
கிம் காரணம் போஜ பவாமி மூர்க்க:

அரசே! எதனுல் நான் மூர்க்கனுனேன்? காரணத்தைக் கூற வேண்டும். மூர்க்கனுயின் சாப்பிட்டுக்கொண்டே நடப்பான். நான் அப்படியில்லையே! சிரித்துக்கொண்டே பேசுகிறேனு? (மூர்க்கன் பேசிக்கொண்டே சிரிப்பான். அறிவாளி பேசும்போது பேசுவான். சிரிக்கும்போது சிரிப்பான்) கடந்ததைப் பற்றி வருந்துகிறேனு? என்னுல் நிறைவேற்றப்பட்டதொன்றைக் குறிப்பிட்டு மார்தட்டு கிறேனு? மனமொத்த நண்பர்களிடையிலோ குரு-சிஷ்யர்களிடை யிலோ தம்பதியரிடையிலோ மூன்ருமவனுகக் குறுக்கிட்டுக் கலகம் விளைவிக்கிறேனு? என்னை எப்படி மூர்க்கன் எனலாம் என்கிருன் காளிதாஸன்.

ஓரிடத்தில் அமர்ந்து மற்ற அங்கங்களுக்கு ஓய்வு கொடுத்து உண்பதால் உணவை ஏற்கும் உறுப்புகளில் அதிகமாகப் பிராணசக்தி செயல்படும். உணவு நன்கு சுவைக்கப்பெறும். நன்கு மசிந்து ஜீரணத் திரவங்களால் பக்குவப்படுத்தப்பெறும். உடலில் அந்தந்தப் பகுதி களில் சேரவேண்டிய சத்துப் பகுதிகள் ஒழுங்காகப் பிரிக்கப்பெறும். பிரித்த சத்துணவை உடலில் மற்ற பகுதிகளில் கொண்டுசேர்க்கும் பணி எளிதில் நிறைவேறும். இத்தனைக்கும் ஆதாரம் ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து உண்பதே. உணவை உண்ணும் எண்ணம் ஒன்றே தலைதூக்கி நிற்க உண்பதனுல் கிட்டவேண்டிய பயனைத்தும் பெறு வதற்கு உள்ள சூழ்நிலை அமைகிறது.

உண்ணும்போதே நடப்பதால் உணவில் பூர்ண கவனமும் உண்ப தற்குதவும் உறுப்புகளில் அதிக அளவில் பிராணசக்தி பயன்பட வாய்ப்பும் குறைவதால் உண்பதனுல் கிட்டவேண்டிய பலன் கிட்டாது. செல்லும் வழியில் கவனம் செலுத்த நேரிடுமாதலால் உண்ணக் கூடாததை உண்பதும், உண்ணக்கூடாத முறையில் உண்பதும் நேரிடலாம். உண்பதில் கவனத்தைச் செலுத்தி, செல்லும் வழியில் கவனம் குறைந்தால் தடுக்கி விழலாம். வேறு வாகனம் முதலியவை மோதி விபத்து நேரிடலாம். இரண்டிலும் கவனம் குறைந்தால் இரண்டு வகையிலும் விபரீதமே. இப்படி நடந்துகொண்டே உண்ப வன், உணவேற்றுக்கொண்டே நடப்பவன் ஒரே சமயத்தில் வேறுபட்ட இரு செயல்களைத் துவக்கிக் கவனக்குறைவு காரணமாக விபத்தை எதிர்நோக்கிச் செல்பவனுதலால் மூர்க்கன் என்பதில் ஐயமில்லை. உண்டபின் நடக்கலாம். நடந்தபின் இளைப்பாறி உண்ணலாம். இது புத்திசாலித்தனம்.

பேசுவது தன் கருத்தைப் பிறருக்கு அறிமுகப்படுத்தவே. பேசும் போது சிரிப்பதால் பேச்சு தடைபடுகிறது. பேச்சு சரியே புரியாது, பூர்ண உணர்ச்சியுடன் சிரிக்கவும் முடியாது. புரியாதபடி பேசியதைத்

திருப்பக் கூறும்படி நேர்ந்தால் அதில் சுவை இருக்காது. இப்படி பேசும்போது சிரிப்பவன மூர்க்கன்தானே. இரு மாறுபட்ட செயல்களைச் சமயச் சிக்கனமாக ஒரே சமயத்தில் துவக்கி இரண்டையும் பயனற் றவையாக்குவதால் மூர்க்கன்.

கடந்ததொன்றை நினைந்து வருந்துபவன் மூர்க்கன். கடந்த காலத்தைத் திரும்பப் பிடித்து மறுபடி இன்று பகுத்தறிவு காட்டும் வழியில் நடந்து முன் நேர்ந்த தவற்றைத் திருத்திக்கொள்ள உதவக் கூடுமானல் அவ்விதம் வருந்துவது சரி. வீணுக முயல்பவன் மூர்க்கன்.

தக்கதொரு சூழ்நிலையில் ஒருவன் புரிந்த செயல் மாபெரும் வெற்றியாகலாம். தனக்கு வேண்டியவன் ஒருவனுக்கு அதுவே பெருத்த உபகாரம் செய்ததாக முடியலாம். அந்த வெற்றியையோ உபகாரமானதையோ நினைத்து இறுமாப்புக் கொள்பவன் மூர்க்கன். முன் செய்த பணி வெற்றியாக அமைந்ததற்காக இறுமாப்புக் கொண டவன் அகம்பாவத்தால் அறிவுகெட்டு முன் உதவிய சூழ்நிலை இல்லாத போதும் தன் பலத்தை மட்டும் நம்பி செயலிலிறங்கி, சூழ்நிலை மாறுதலால் சீர்கெட்டுக் குப்புற விழக்கூடும். தாம் பிறருக்கு அளித்த உதவியை அடிக்கடி நினைவிற்கொணர்தநு, பிறர் அதே மாதிரி தமக்கு உதவவேண்டும் என்ற எதிர்பார்வையால்தான். எதிர்பார்த்தபடி பிறர் உதவக்கூடிய நிலை தனக்கு வரவேண்டுமானல் தான் இப்போது இருக்கும் பிறருக்கு உதவும் நிலையிலிருந்து தாழ்ந்து சீர்குலைவதைத் தானே விரும்பி வரவேற்பதாகும். நன்றி உணர்ச்சியை மாத்திரம் எதிர்பார்த்தாலும் அது உபகாரத்தைப் பெற்றவன் விரும்பவேண் டியது ஒன்றே தவிர உபகாரம் செய்தவன் எதிர்பார்க்கத்தக்கதல்ல.

மனமொத்த இருவரிடையே புகுந்து கலகம் விளைவிப்பவன் பொருமை வசப்பட்டுள்ளபடியால் அவனிடத்திலுள்ள அந்த பொருமை யும், உள்ளொன்றும் புறமொன்றும் பேசத் தூண்டும் வஞ்சகமுமே அவனை அழிக்கும்.

இப்படி உடலைக் கெடுக்கும் பழக்கங்களும், உள்ளத்தைக் கெடுக் கும் பழக்கங்களும், அற்ற தன்னை மூர்க்கன் என எங்ஙனம் கூறத்தகும் என்று காளிதாஸரின் திடீர்க் கவிதை சாடுகிறது. காளிதாஸன் சுட்டிக்காட்டும் மூர்க்கத்தன்மை நம்மிடமுள்ளதா என சிந்தித்துத் திருந்துதல் உடல்-மன ஆரோக்கியத்திற்கு உதவும்.



கடிதம் - பதில்

(1) குடும்பக் கட்டுப்பாடு

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டிற்கான ஆயுர்வேத வழிகளை ஆரோக்கியம் வெளியிடும் என்று வெகுகாலமாக எதிர்பார்த்தேன். ஆயுர்வேதக் கருத்தின்படியோ அல்லது ஆரோக்கியம் தனக்கெனக் கொண்டுள்ள லக்ஷ்யத்திற்கோ குடும்பக் கட்டுப்பாடு ஒவ்வாததா? இன்றைய சமுதாய நிலை சீர்குலைவைத் தடுக்க வேறு ஏதேனும் வழி உண்டா?

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டால் ஏற்படும் குடும்ப நலம் வரவேற்கத் தக்கது. சமூகத்திற்கும் தன் குடும்பத்திற்கும் தனக்கும் ஏற்படக் கூடிய பின் விளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்தனையற்றும், அசிரத்தையுடனும், இனப்பெருக்கம் நோக்கமாக இல்லாதபோதிலும், இனப்பெருக்கத்தை விளைவிக்கக் கூடிய சாத்யக்கூறுள்ள உடலுறவில் நாட்டம் கொள்வது சமூகத்திற்கும் தன் குடும்பத்திற்கும் தனக்கும் விளைவிக்கும் துரோகச் செயலே இதில் ஆரோக்கியம் பத்திரிகைக்கோ ஆயுர்வேதத்திற்கோ தனிப்பட்ட லக்ஷ்ய விரோதம் இருப்பதற்கு இடமில்லை.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு தேவை. அதற்கு உதவும் வழிகள் அனைத்தையும் மக்கள் கையாளத்தான்வேண்டும். ஆனால்! இது ஒரு முக்கியமான வைத்தியப் பிரச்னை. பொருளாதாரப் பிரச்னையோ அரசியல் பிரச்னையோ உணவுப் பிரச்னையோ மட்டுமல்ல. தனி மனிதனின்— ஆண் அல்லது பெண்ணின் உடல் மனநிலைப் பிரச்னையும்கூட.

குடும்ப நலத் திட்டம் நல்ல விளம்பரம் பெற்றுள்ளது. இதை அறியாத மத்திய வயதினர் இருக்கமுடியாது. இன்று இது பற்றி அதிகம் அறியவேண்டியிராத சிறுவர்கள்கூட இதுபற்றி நன்கு அறியுமாறு திரைப்படங்கள் விளக்குகின்றன இன்று குடும்பத்தில் நான்காவதாகவோ ஐந்தாவதாகவோ பிறந்த குழந்தை, சமூகத்தால் விரும்பப்பெருதவன் என மனம் குன்றி சிறுமை மனப்பான்மையால் வருந்துவானேயானால் வியப்பதற்கொன்றுமில்லை. அதனால் ஏற்பட்ட க்ரூரத்தன்மை ஏன் என்னைப் பெற்றாய் என்று பெற்றோர்களையே சாடக்கூடிய அளவிற்குக் கொண்டுவிடக் கூடும். அந்த அளவு விளம்பர பலம் பெற்றுள்ள ஒரு நலத் திட்டத்தில் பொறுப்புள்ள நடுவயது தம்பதியினர் ஓரிரு குழந்தைகளுக்குப்பின் குடும்பப் பெருக்கத்தைப் பற்றி உடனடியாக சிந்தித்து முடிவிற்கு வருவது அவசியம்.

இயற்கைக்கு எதிராகப் போராடவேண்டிய பிரச்னை இது. வெளி மனம் சம்மதித்தாலும் உள்மனம் சம்மதிக்காமல் முரண்டு கேடு விளை

விக்கக் கூடும். சில மன வியாதிகளுக்கு இதுவே காரணமாகலாம். சில முறைகள் சில தேகவாகுள்ளவருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாமல் போக லாம். அதை நிர்ப்பந்தத்தாலோ, பிரசார பலத்தாலோ ஏற்றுக் கொள்வது மதியீனம். ஆகவே வெளியிலுள்ள பல நெருக்கங்களுக்குப் பலியாகாமல், தீரயோசித்து தக்க அநுபவம்பெற்ற தமது குடும்ப டாக்டர்களிடத்தில் தன் உடல் மன நிலேக்கேற்ற முறைகளேப்பற்றி யோசனே பெற்று அதன்படி நடப்பது உசிதம். இதில் தம்பதி இரு வருமே முன்யோசனேயுடன் பூர்ண சம்மதத்துடன் ஈடுபடுவது அவ சியம். இது வியாபாரப் பொருளல்ல–விளம்பரத்தால் தீர்மானிக்க.

குடும்பக் கட்டுப்பாடு தேவை. அதைப்பற்றி வெளி விளம்பரத்தை மட்டும் நம்பி நீங்களே முடிவெடுக்காதீர்கள், மாத்திரைகளில் சில, ரத்தக்குழாய் அடைப்பு, ஹிருதய பலவீனம், புற்றுநோய் ஏற்படத் தக்க சூழ்நிலே மிக மந்தமாக இருக்கும்போது அந்தச் சூழ்நிலே மாத்தி ரையால் துரிதப்படுதல் முதலிய எத்தனேயோ சீர்கேடுகள் விளேவிக்கக் கூடும். தக்க தேர்ந்த பண்புள்ள டாக்டரிடம் முறைப்படி இதற்கான வழிகளேத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். அதன்படி நடக்கும்போது ஏற் படும் சிறிதும் பெரிதுமான சில சிக்கல்களே மறுபடி சுணங்காமல் டாக்டரிடம் தெரிவித்து தக்க வைத்தியப் பாதுகாப்புப்பெற்று உடல் மன ஆரோக்கியம் குன்ருமல் தீர்த்துக்கொள்ளுங்கள். குறுக்குவழி செல்லாதீர். நீங்களே டாக்டராகாதீர். இயற்கை பொல்லாதது. அதை அரவணேத்துக் கட்டுப்படுத்துவது நல்லது. பலாத்காரம் செய் தால் சாது மிரண்டால் காடு கொள்ளாது.

பொறுப்புள்ள சமுதாயத்தில் பொறுப்புள்ள தனி மனிதர் என்ற நிலேபெறவே குடும்பக் கட்டுப்பாடு தேவை. கல்யாணம் செய்து கொள்ளவேண்டிய வயதிலுள்ளவர்கள் தாய் தந்தை ஆவதற்குப் பயந்து கல்யாணத்தை ஒத்திப்போட்டுத் தசைப்பசி தணிய இந்தத் திட்டத்தின் வசதிகளேப் பயன்படுத்திக்கொள்ள அனுமதிக்கப்படு மானல், தசைப்பசி தணிவதால் ஏற்படும் கருவை அழிக்க மற்ற வசதி களும் பயன்படுமானல் பொறுப்பற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்கக்கூடிய பொறுப்பற்ற கீழ்த்தரமான மனப்பான்மையுள்ள தனி மனிதனே உரு வாக்கிய பெருமையனேத்தும் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டத்திற்கே சாறும. எங்கோ ஓரிரு இடங்களில் நேரும் மனப்பூர்வமற்ற தவருன செயலால் ஏற்படும் விளேவுகளே சமுதாயம் தனது தனிப்பண்பால் மன்னிக்கலாமே தவிர தவருன செயல்களேயும் அதன் விளேவுகளேயும் அங்கீகரிக்கப்பெற்ற செயலாக்குவது சமூக நெறிகளின் வரம்புகளேயே தகர்க்கும் செயலாகலாம். அதன் பின் விளேவுகளேயும் சமுதாயமும் தனி மனிதனும் தேசமும் அனுபவிக்க நேரிடும் என்ற நினேவே இதில் நேர்மையான மனத்துடன் தம்பதியர் கட்டுப்பாடுள்ள குடும்பத்தை அமைக்க முன்வரவேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கச் செய்கிறது. ★

(2) காராமணி - முக்கிய உணவுப்பொருளா

காராமணி எனக்கு மலிவாகக் கிடைக்கும். ஆனுல் எங்கள் குடும்பத்தில் இதைத் துணைப்பொருளாக வெகு சில நாட்களில்தான் உபயோகிக்கின்றனர். தினம் உபயோகித்தால் கெடுதலா ?

காராமணி இனிப்பும் சீதவீர்யமும் கொண்டுள்ள ஒரு தானியம். சிறுநீரையும் மலத்தையும் அளவில் அதிகமாக்கக்கூடியது. சில உணவுப் பண்டங்களை அதிகம் உட்கொள்பவருக்கு மலத்தின் அளவு குறைந்து சிறுகுடலின் கடைசிப் பகுதியிலும் பெருங்குடலிலும் வரட்சி மிகுந்து தசைகள் காய்ந்து சுருங்கி மலச்சிக்கலுக்கு இடமளிக்கும். பேதி மருந்தால் மேலும் மலச்சிக்கல் அதிகமாகலாம். அப்படிப்பட்டவர்கள் காராமணியை வேகவைத்துச் சாப்பிட மலக்குடல் சுறுசுறுப்படையுமளவிற்கு வாயு சுற்றிவருவதும் மலத்தின் அளவு கணிசமாக அதிகமாவதும் அதனுல் மலச்சிக்கல் குறைவதும் உண்டு. பனி கடுமையாகி வாட்டியபின் வரும் கோடையில் சிறுகுடலில் கடைசிப்பகுதியும் பெருங்குடலிலும் வரட்சிக்கும் வேக்காளத்திற்கும் இலக்காகக்கூடும். அந்த சமயத்தில் அறுவடையாகும் காராமணி அதற்கேற்ற உணவு. காரடையான் நோன்பில் இது முக்கியத்துவம் பெறுவதன் காரணம் இதுதான்.

மலம் அதிகமாகச்சேர்ந்தும் சிக்கல் உள்ளவர்கள், மலச்சிக்கலே இல்லாமல் தளர்ந்து மலம் வெளியாகக்கூடியவர்கள் குடலில் வாயு சேர்ந்து ஸ்தம்பித்து வயிறு உப்பி சிரமப்படக்கூடியவர்கள் காராமணியைத் தொடர்ந்து உபயோகித்தல் நல்லதல்ல. என்றும் நீங்காதபடி பெருமலமாக பேதியாகுமளவிற்கு வயிற்று உளைச்சலை ஏற்படுத்தும்.



(3) குதிரைபோலாகக் கொள்ளு உணவு

தானிய வகைகளில் பலவற்றை நாம் மெத்தனமாகப் புறக்கணித்துவிட்டோம். அரிசியும் கோதுமையுமே இன்றைய உணவுப்பொருளாகக் கொண்டதால் ஏற்பட்ட உணவுப் பற்றுக்குறையை கொள்ளு முதலியதால் சீர்செய்யக்கூடாதா? கொள்ளை உணவாகக் கொள்ளும் குதிரை தேகவலிவு பெற்று சலியாது உழைப்பதைக் காண்கிரேம். மனிதனுக்கும் அது பயன்படாதா ?

இப்படி ஒரு அன்பர் எழுதுகிருர். அரிசி, கோதுமை போன்று முக்கியப் பொருளாகக் கொள்ளமுடியாவிடினும், துணைப்பொருளாகக் கொள்ளு ஏற்கத் தக்கதே. தனி உணவாக ஏற்கமுடியாதபடி துவர்ப்பும் சிறு கைப்பும் கூடியுள்ளது. தொடர்ந்து உபயோகிக்க உடற்சூடு அதிகமாக உணரப்பெறும். அதனால் கிடைக்கும் தேக வலிவு நிகரற்றது. தசைகள் நல்ல முறுக்குடன் செயலாற்றும்படி வலிவு தரக்கூடியதே. ஆனால் இதை உணவாக்கிக் கிடைத்த தசை இறுக்கத்தைச் சரியானபடி உடலுழைப்பாக மாற்றிப் பயன்படுத்திக் கொள்ளமுடியாதவர்களுக்கு உடலில் வலி ஏற்படும். உடலால் அதிகம் உழைப்பவர்களுக்கு இது மிகவும் ஏற்ற உணவு.

கொள்ளும் அரிசியும் அல்லது கொள்ளும் பாசிப்பயறும் சேர்த்துக் கஞ்சி தயாரித்துச் சாப்பிடுவது உண்டு. சீக்கிரம் இது ஜீர்ணமாகும். நோயால் களைத்த உடலில் உடன் வலிவு கூடும். உடல் எடை கூடும். ஜலதோஷம் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்ற உணவு. இரத்த பேதி உள்ளவர்கள் கொள்ளைக் கஷாயமிட்டு முந்திரிப்பருப்பு அரைத்துக் கலக்கிச் சாப்பிட நல்லது. வறுத்தக் கொள்ளைப் போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீரைச் சிறிது இந்துப்புச் சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ சாப்பிட்டுவர உள்ளுறுப்பு (பித்தப்பை, சிறுநீரகம்) களில் ஏற்படும் கற்கள் கரையும். ஊளைச்சதை கரையும். நாட்பட்ட சளியுடன் கூடிய இருமலைப் போக்கி சுவாஸாசயத்திற்கு வலிவு தரும். பெண்களின் கருப்பாசய நோய்களில் முக்கியமாகக் கருப்பாசயத் தளர்ச்சியில் இது நல்ல உணவு.

கொள்ளைக் காவிக்கல்லுடன் சேர்த்தரைத்து யானைக்கால் வீக்கத்திற்குப் பத்துப்போடுவதால் வீக்கமும் வலியும் குறையும்.



கடுகுக்களி

கடுகுத் தூளையும் அரிசி மாவையும் சம அளவில் சேர்த்துக் களியாகக் கிளறித் துணியில் தடவி வயிற்றுவலி, குடைச்சல், வாயு சூலம் ஏற்பட்டுள்ள இடங்களில் மேல் போடுவது உண்டு உடன் வலி குறையும். மார்பில் கபம் கட்டிச் சிரமப்படும்போது அதை வெளியாக்க இதை மார்பில் போடலாம். தலையில் நீர்க்கோர்வை மிகுந்து இசிவு வலியும் விரைப்பும் உள்ளபோது இதைப் பிடரியில் போடலாம். கடுமையான பேதி, ஜ்வரம் முதலியவைகளில் சிலருக்குக் கெண்டைக் கால் சதை பிரண்டு கடும் இசிவு வலி ஏற்படும். அதற்கும் இதைப் போடலாம்.

சுட்ட எண்ணெய்யும் தலைசுற்றுதலும்

திடீரென தன்முன் காணுவதெல்லாம் இடமிருந்து வலப்புறமோ வலமிருந்து இடப்புறமோ சுழன்று செல்வதாக ஒரு மயக்கம் ஏற்படுவதுண்டு. படுத்தாலும், நிமிர்ந்து உட்கார்ந்தாலும், திடீரென நின்றாலும் இது அதிக சிரமப்படுத்தும். பெரும்பாலானவருக்கு இந்நிலை உணவுடன் உட்சேர்ந்த எண்ணெய்வகை சரியே ஜீர்ணமாகாததால் ஏற்படும். கடலெண்ணெயே சேர்த்துப் பழக்கமிராதவர் கல்யாண விருந்தில் கலந்துகொள்கிறார். பக்ஷணம், அப்பளம், வடை முதலியவைகளைப் பொரிப்பதில் பெருஞ்சமயல் திட்டத்தில் கடலெண்ணெய்க்கு அதிக உபயோகமுண்டு. பண்டத்தில் அதிகம் எண்ணெய் சேராமலும், எண்ணெய் சுட்ட வாசனை தெரியாமலும் இருக்க இது அதிகம் உதவும். இதைவிட ஹைட்ரோஜெனேடெட் எண்ணெய்களும் வனஸ்பதியும் உதவும். நல்லெண்ணெய்யோ தேங்காய் எண்ணெய்யோ உபயோகித்தவர்களுக்கு கடலெண்ணெய் முதலியவை கலந்த உணவால் அது அதிக அளவில் சேர்ந்தால் தலைசுற்றக்கூடும். வீட்டிலும் வடை முதலியவை சுட்ட பிறகு மீந்துள்ள எண்ணெயை வீணடிக்க மனமில்லாமல் மறுபடியும் சமையலில் பயன்படுத்துவதுண்டு. சிலருக்கு இப்படி சுட்ட எண்ணெய் சேர்ந்தால் தலைசுற்றும். சுட்ட எண்ணெய் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகும். அதில் எண்ணெய்க்கான விதையின் புரதம் எரிக்கப்பட்டுக் கரியாக்கப்படுவதால் விஷ நிலையை ஏற்படுத்தக் கூடியதே. இந்த விஷசக்தி வனஸ்பதி, நெய் எண்ணெய்களில் அதிகம். இவைகளைப் பயன்படுத்தும்போது, மீதமுள்ள எண்ணெய்யைப் பயன்படுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. அதிலும் எண்ணெய்ப் பண்டத்தை எளிதில் ஜீர்ணிக்க முடியாத நிலையில் உள்ளவர்கள், எண்ணெய்ப் பண்டத்தைத் தவிர்க்கவேண்டிய நிலையிலுள்ளவர்கள் கட்டாயம் சுட்ட எண்ணெய்யில் தயாரித்த உணவுப்பண்டத்தைக் கொள்ளாதிருத்தல் நலம்

ஸாமுத்ராதி சூர்ணம், பாஸ்கரலவணம், அஷ்ட சூர்ணம், சங்கவடி, பாவனஹரீதகீ முதலியவை இந்த தலைசுற்றலில் எண்ணெய் அஜீர்ணத்தைப் போக்குபவை. தான்வந்தரவடி, மகரத்வஜவடி, பூர்ண சந்திரோதயம், அக்னிதுண்டி முதலானவை தலைசுற்றுதலை நிறுத்தும்.



வாரியர்

க்ஷீரபலா 101

ஸர்வாங்க வாதம், பாரிச வாயு முதலிய எல்லா விதமான வாத நோய்களையும் குணப்படுத்தக்கூடிய மிகச் சிறந்த மருந்து. வாயுவினால் ஏற்படக்கூடிய மூச்சுப் பிடிப்பு, மார்பு வலி, விலாப்புறங்கள் வலி, முதுகு வலி, சந்துகள் தசை நார்களில் வலி, வீக்கம், கை கால் வலி முதலிய எல்லாவிதமான நோவுகளையும் நிச்சயமாகக் குணப்படுத்தும். மற்றும் நரம்புகள் சம்பந்தப்பட்ட விரல் நடுக்கம், நாக்குக் குளறல், கண்-காது கோளாறுகள், ஒருத்தலைவலி முதலிய கோளாறுகளையும் குணப்படுத்தும்.

ரத்த அழுத்தம் [பிளட் பிரஷர்] என்ற வியாதியை குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் நிகரற்றது.

ஊமையடிகளுக்கு இதைவிட சிறந்த மருந்து கிடையாது.

பிரஸவித்திருக்கும் பெண்களுக்கும் வாயுவை சீராக்கி உடம்பைத் தேற்றும்.

வயோதிகர்கள் இதை தினசரி உபயோகித்துவந்தால் வாத ரோகங்களும் விருத்தாப்பியத்தினால் ஏற்படும் நரம்புத் தளர்ச்சியும், புலன்களின் சக்திக் குறைவும் ஏற்படாமல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கலாம்.

ஆரிய வைத்தியர் கெ. எஸ். வாரியர் அவர்களின்

அஷ்டாங்க ஆயுர்வேத சாலா,

சைனபஜார், தெப்பக்குளம் போஸ்ட், திருச்சி-620002.

PHONE: 5441   வீடு போன்: 6074

[1936-ல் நிறுவப்பட்டது]

ஆசாரக் கோவை

தம்பதிகள் சேரத்தகாத காலங்கள்

உச்சியம் போழ்தோ டிடையாம மீரந்தி
மிக்க விருதேவர் நாளோ டுவாத்திதிநாள்
அட்டமியு மேனைப் பிறந்தநா ளிவ்வனைத்தும்
ஒட்டா ருடனுறைவின் கண் (43)

கருத்து: உச்சியம் பொழுதும், இடையாமம், ஈரந்தி—காலை சந்தி நேரம் சூர்யோதயத்திற்கு முன்பு 2 மணி, பின்பு 2 மணி, மாலை சந்தி நேரம் சூர்யாஸ்தமனத்திற்கு முன்பும் பின்பும் 3-3 மணி நேரங் கொண்ட ஜாமங்கள் இந்த இரு அந்தி சந்தி நேரங்கள், இவ்விரு சந்தி நேரங்களுக்கும் இடையே உள்ள ஜாமங்கள் நடுப்பகல், நள்ளிரவு எனப்படும் நேரங்கள், தினந்தோறுமே இந்த குறிப்பிட்ட நேரங்களில் சேரக்கூடாது.

மேலும், மிக்க இருதேவர் — தேவர்களுக்கெல்லாம் தேவர்கள் எனப் போற்றப்படும் பரமசிவனுடையவும், விஷ்ணுவினுடையவும் திரு நக்ஷத்திரங்களான திருவாதிரை, திருவோணம் இரு நக்ஷத்திரங்கள் கூடிய நாளிலும் சேரத்தகாது. உவாத்திதியும் அட்டமியும்—அமா வாசை பூர்ணிமை அஷ்டமி திதிகளிலும் சேரலாகாது.

ஏனைப் பிறந்த நாட்கள் — தம்பதிகள் இருவருடையவும் பிறந்த நாட்களிலும் கலவியாகாது. பிறந்த நாள் என்பதற்கு ஜன்ம வாரம், ஜன்மதிதி, ஜன்ம நக்ஷத்திரம் என்று எல்லாம் எடுக்கலாமாயினும், ஜன்ம நக்ஷத்திரம் மட்டும்தான் கலவிக்குத் தள்ளுபடி என்று எடுத்துக் கொள்ளுவதுதான் அதிகம் பொருத்தமானது. இதர தர்மசாஸ்திரங் களிலும் ஜன்ம நக்ஷத்திரம்தான் தள்ளுபடி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

சேரலாகாத காலங்களில் சேர்ந்தால் அச்சமயம் கர்ப்பம் தரித்தால் தானே ஸந்தானம் நல்ல குணமுள்ளதாய் இருக்காது, கர்ப்பம் தரிக்க முடியாதபடி சேர்ந்தால் தோஷம் வர இடமில்லை என்று நினைக்கக் கூடாது. சேரத்தகாத காலங்களில் சேர்ந்தால் தம்பதிகளுக்கு இம் மையில் உடல்நலம் கெடும். மறுமையில் பாபம் தொடரும்.

செய்யத்தகாத சில காரியங்கள்

நாழி மணைமே விரியார் மணைகவிழார்
கோடி கடையுள் விரியார் கடைத்தலை
ஓராது கட்டிற் படாஅர் அறியாதார்
தந்தலைக்கண் நில்லா விடல். (44)

கருத்து: நாழியை அளக்கும் படியை ஆசாரப் பலகையின்மேல் வைக்கக்கூடாது. மணையை ஆசாரப்பலகையை உட்காரும் பக்கம்

கீழிலிருக்கும்படி கவிழ்த்து வைக்கலாகாது. கோடி—புதிய ஆடையை வசிக்கும் வீட்டின் தலைக்கடை முதல் வாசல்படியில் நின்றுகொண்டு பிரிக்கக்கூடாது. பல ஜனங்கள் வரப்போக இருக்கும் வாசற்படி நடுவில் முன்யோசனையின்றி கட்டிலிட்டுப் படுக்கத்தகாது. மேலும் தந்தலைக்கண்—அறியாத மனிதரின் கண்ணிற்படும்படியாக எதிரில் நிற்கக்கூடாது.

பந்தலிற் பரப்பத்தகாதவை

துடைப்பந் துகட்காடு புல்லிதழ் செத்தல்
கருங்கலங் கட்டில் கிழிந்ததனோ டைந்தும்
பரப்பற்க பந்த ரகத்து. (45)

கருத்து: துடைப்பம், துகட்காடு—தூளி கூடிய குப்பை செத்தை, பூவின் காம்புகள், செதுக்கின புல், அடுப்பிலேற்றிக் கருத்துப்போன சட்டி பானை, ஒடிந்த கட்டில், கிழிந்த துணி, பாதரட்சை முதலிய வைகளை திருமணம் போன்ற சுபகாரியம் செய்யும் பந்தலில், தேவ பூஜை மண்டபத்தில், வரவேற்பு அறை முதலிய இடத்திலும் பரப்பக் கூடாது. அவைகளுக்குரிய இடங்களில் வைப்பதே பண்பு.

இல்லாள் இல்லத்தில் செய்யவேண்டிய முறை

காட்டுக் களைந்து கலங்கழீஇ யில்லத்தை
ஆப்பிநீ ரெங்குந் தெளித்துச் சிறுகாலை
நீர்ச்சால் கரக நிறைய மலரணிந்து
இல்லம் பொலிய அடுப்பினுள் தீப்பெய்க
நல்ல துறல் வேண்டு வார். (46)

கருத்து: நல்ல துறல் வேண்டுவார்—இம்மையில் நல்ல செல்வத்தையும் மறுமையில் சொர்க்க இன்பத்தையும் அடைய விரும்புவோர் தினந்தோறும் செய்யவேண்டிய காரியங்கள்: - சிறுகாலை — அதிகாலையில் துயில் எழுந்து, இல்லம் பொலிய — வீடு பார்வைக்கு ரமணியமாய் விளங்கும்படியாக, காட்டுக்களைந்து கலங்கழீஇ யில்லத்தை ஆப்பிநீ ரெங்குந்தெளித்து — குப்பை செத்தைகளை சுத்தமாய் போக்கி, உபயோகிக்கவேண்டிய பாத்திரங்களையும் சுத்தம்செய்து, பசுவின் சாணம் கரைத்த நீரால் வாசல் தெளித்து, வீடு பூராவும் அடுக்குள்ளும் மெழுகிக் கோலமிட்டு, நீர்ச்சால் கரக நிறைய — குடி தண்ணீர் பானை சுத்தம்செய்து நீர் நிறைத்து, ஜலம் பருக உபயோகிக்கும் சிறு பாத்திரங்களையும் ஒழுங்காய் சேர்த்துவைத்து, இல்லாள் தானும் சுத்தமாகி, தலையில் மலர்கள் சூட்டிக்கொண்டு, பிறகு தான், அடுப்பினுள் தீப் பெய்க—உணவு சமைக்க அடுப்பில் அக்கினி பற்ற வைக்கவேண்டும். இவ்விதம் மனையாள் தவருது காப்பாற்றும் மனையில் செல்வம் செழிக்கும். ★

காலத்தின் பிரபாவம் - (4)

(3) வர்ஷருது (மழைக்காலம்)

காலம் தனது பிரபாவத்தினால் பூமியில் பயிர்பச்சை உணவுப் பொருள்களை, பிறகு உரிய தருணத்தில் உண்டாக்குவதற்காக முன் கூட்டியே பூமண்டலத்தைக் காய்ச்சல் மூலம் பதப்படுத்தி சுத்தம் செய்வதற்காக கிரீஷ்ம ருதுவின் வெப்பகாலத்தில் பூமியில் இருக்கும் ஸமுத்திர நதி நீர்களை ஆகாய மண்டலத்தில் ஏற்றிவைத்திருப்பதை சூர்ய கதியை கிரமேண குறைத்து வாயு மேக மண்டலங்களைக் குளிரச் செய்து பூமியில் மழை பொழியச் செய்கிறது. இந்த மாரிக்காலம் தொடங்கியதிலிருந்து தாவர ஜங்கமப் பிராணி வர்க்கங்களுக்கு புஷ்டி பலங்களைத் திருப்பிக் கொடுத்துக்கொண்டிருப்பதினால் இதிலிருந்து மூன்று ருதுக்கள் விஸர்க்க காலம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

காலம்—ஸமுத்திரம் அதிகமாயுள்ள பூபிரதேசங்களில் மழையை அதிக அளவில் நீண்ட நாட்கள் உண்டாக்குகிறது. தெற்கே கேரளம், கர்நாடகத்தில் சில பிரதேசம், வடமேற்கே பம்பாய் முதலிய சில பிரதேசம் இவைகளில் மழைக்காலம் சுமார் நான்கு மாதங்கள் நீடிக்கின்றது. இவைகளில் முதல் சுமார் இரண்டு மாதத்தில் மழை ஆரம்ப நாட்களில் காற்று, இடி மின்னல் அதிகமாயும், மழை தொடர்ந்து பெய்யாமல் விட்டு விட்டும் பிறகு கிரமேண அதிகமாகவும் பெய்யும். இதனால் கிரீஷ்ம ருதுவின் தாபம் கிரமேணதான் குறையும். திடீரென்று குறையாது. திடீரென வெப்பம் உஷ்ணம் தணிந்தால் மக்களுக்குக் கெடுதல் அல்லவா? பிராணிகளுக்கு நன்மை புரிவதே காலதேவதையின் சுபாவம்.

ஜலசமூகத்திற்கு அதிதேவதையான வருணபகவானுடைய திசை—மேற்கு. வர்ஷ ருதுவில் வருணதிக்கிலிருந்து (மேற்கு) தான் காற்று வீசுவதால் காற்று நல்ல குளுமைபெற்றுள்ளது. மழைவாரியினாலும் குளிர்காற்றினாலும் ஆகாயம் பூமி எல்லாம் நல்ல சீதளத்தைத் திரும்ப அடைந்ததால் மனிதருடைய சரீரத்திலும் சில மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன.

அவையாவன—கிரீஷ்ம ருதுவின் வெளி வெப்பத்தின் ஆதிக்கியத்தினால் தேகத்தின் உள் அக்கினியின் பலம் குறைவுபட்டுள்ளது. மேலும் காய்ந்த வரண்ட பூமியிலிருந்து மழையின் ஆரம்ப நாட்களில் நீராவி கிளம்பும். ஆதலால் அந்தக்காலத்தில் பொதுவாக ஜலம் அமில பாகத்தை அடையும். இதனால் ஏற்கனவே துர்ப்பலமாயுள்ள ஜீர்ணம் செய்யும் குடல் அக்கினி மேலும் பலகீனப்படும். குளிர் காற்றினால் வாயு தோஷமும், ஜலத்தின் அமில பாகத்தினால் பித்த

தோஷமும், மழையின் சுபாவத்தினால் கப தோஷமும் அதிகப்படும். ஆதலால் வர்ஷ ருதுவில் பொதுவாய் வாயு பித்தம் கபம் மூன்றுக்கும் ஹிதமான அன்னபானங்கள், ஆசரணைகளை அநுஷ்டிக்கவேண்டும்.

மாரிக்காலம் மற்றவைகளைவிட வாயு தோஷத்தைத்தான் அதிகப்படுத்துகிறது. ஆதலால் வாயு சமனம் செய்பவைகளை விசேஷ கவனமாய் உபயோகித்துக்கொண்டிருந்தால் கிரீஷ்ம உஷ்ணகாலத்திலிருந்து வருஷ ருதுவின் சீதள காலத்தின் மாறுதலினால் உடலில் எவ்வித உபாதியும் உண்டாகாது.

பொதுவாய் ஜீர்ண அக்கினி பலம் மேலும் குன்றுமல் அதிக பலப்படுத்தும்படி சுமார் 6-7 மாஸங்கள் பழகிய அரிசி கோதுமை யவை முதலிய தான்யங்களை உணவில் உபயோகிக்கவேண்டும். புதிய தான்யம் அக்கினி பலத்தைக் குறைக்கும். சூர்யனையே காணுமல் மழை அதிகமாய் விடாமல் பெய்யும் நாட்களில் பயிறு கோதுமை அரிசி கேழ்வரகு சோளங்களுடைய கஞ்சிகளை வெல்லத்திற்குப் பதிலாக தேன் நெய் கலந்து சாப்பிடவும். உப்பு புளிப்பு சுவைகள் வாயுவைக் குறைக்கக்கூடியவை. ஆதலால் குளிர்காற்று அதிகம் வீசும் நாட்களில் உணவுகளை சிறிது உப்பு புளிப்பு மேலிட உண்ணவும்.

ஆறு குளங்களுடைய நீர் மண்கலந்து மிகவும் கலங்கியிருக்குமாதலால் அந்த நீரைப் பருகக்கூடாது. கிணறு ஜலம், பாசி செடி கொடி படராத பாறை ஓடைகளில் தங்கியிருக்கும் மழை ஜலம், பூமியில் படாதபடி நல்ல நடுமழையில் முறைப்படி சுத்தமாய் சேகரித்த **கங்காமிருதம்** என்று புகழப்படும் மழைநீர் அல்லது நீராவி நீர் (Distilled Water) சாப்பிடுவது நன்மை. ஆறு குளம் நீர்த்தேக்கங்களின் ஜலத்தை சுத்தப்படுத்தி குழாய்கள் மூலம் கிடைக்கும் ஜலத்தையும் பூராவாக நம்பமுடியவில்லை, குழாய் ஜலத்தையும் சுத்தமாக இருக்கிறதா என கவனித்து அல்லது காய்ச்சி வடிகட்டியே சாப்பிடுவதுதான் பூர்ண பந்தோபஸ்தாகும். இக்காலத்தில் அதிக ஜலம் பருகத் தேவையில்லை.

சதுப்பு நிலம், நீர்த்தேக்கம், கொசு மொலுங்கு இல்லாத பிரதேசத்தில் வாஸம் செய்யவும். உடற்பயிற்சிகளும் சம்போகமும் மிதமாய் இருக்கவேண்டும். பகலில் தூக்கத்தையும், மழைச்சாரலையும் தவிர்க்கவும். ஔஷதம் எதுவும் சாப்பிடத் தேவையில்லை. மழைகாலத்திற்கு அவசியமான வசதிகளை செய்துகொள்ள முடியாதவர் தசமூலாரிஷ்டம், திராக்ஷாரிஷ்டம், மாத்வீகாரிஷ்டம் ஏதாவதொன்று இருவேளையும் ஆகாரத்திற்குப் பின்பு ½-1 அவுன்ஸ் சாப்பிடுவது நன்மை.

மனிதருடைய அதிகமான அதர்மச் செய்கைகளினுல்தான் ஜல தேவதையான வருணபகவானுக்கு கோபம் உண்டாகி மழை மிகவும் அளவுக்குமீறி ஆறு குளங்கள் உடைதல், பிரவாகப் பெருக்கினுல்

காலாதிஸாரம் (காலரா) முதலிய சூரைநோய்களும் சம்பவிக்கின்றன. ஜனங்கள் அதர்மம் செய்யாவிட்டால் வர்ஷ ருதுவினுல் உலகிற்கு க்ஷேமமே.

(4) சரத் ருது (அல்லது) க்ஷீர்காலம்

பூமி குளிருவதற்கு, ஆறு குளம் நிரம்புவதற்கு, பயிர்பச்சை ஓஷதிகள் உண்டாவதற்கு அவசியமான அளவிற்கு மழையை உண்டு பண்ணிய பிறகு காலத்தின் பிரபாவம்—மழையைக் குறைத்து ஓய்வித்து கதிரவன் வெப்பம் பூமியில் பரவச்செய்கிறது. சூரிய வெப்பம் உண்டானுல்தான் தான்ய பீஜங்கள் எல்லாம் முளைக்கத்தொடங்கும். வர்ஷருது முடிந்து சரத்ருது ஆரம்பிக்கும்பொழுது ஆகாய மண்டலத்தில் தென் திசையில் அகஸ்திய நக்ஷத்திரம் பிரகாசமாய் ஜ்வலிக்கும்.

நதி தடாகம் ஓடை கிணறு ஜலம் எல்லாம் மழையின்மையினுல் கலங்காமல் தெளிவுபெறும். மேலும் பகலில் கதிரவன் கிரணங்களினுல் காய்ச்சப்பட்டு இரவில் சந்திர கிரணங்களின் குளிர்ச்சி சுபாவத்தினுல் குளிர்ந்து அளவில் காய்ச்சி ஆறி வடிக்கட்டிய ஜலம்போல் சுபமாகவே நிர்மலமாய் ஆகும். மேலும் அகஸ்திய நக்ஷத்திரத்திற்கு நீரில் உள்ள கெடுதியை அகற்றும் பிரபாவகுணம் உண்டு. அதனுல் சரத் ருதுவில் ஜலம் எங்கும் பரிசுத்தமாகவே இருக்கும். இந்த நீரே சரத்கால தாபத்தைத் தணித்து ஆரோக்கியமளிக்கவல்லது.

சரத் காலத்தில் சரீரம் அடையும் மாறுதல்களாவன — வர்ஷ ருதுவில் நன்ருய் குளிர்ச்சியை அடைந்த அங்க ஆசயங்கள் மழை நின்று உடனே சூர்ய கிரணங்களுக்கு இலக்கார்க ஆவதால் வெளி தாபத்தின் சேர்க்கையினுல் சரீரத்தினுள்ளிருக்கும் ஆக்நேய குணங் கொண்ட பித்ததாது கிரமேண அதிகரித்து கேடுறுகிறது. ஆதலால் சரத் ருது பூராவும் பித்த தாபத்தை சமனம் செய்யும் ஆகாராதிகளை மேற்கொள்ளவேண்டும். உணவில் உப்பு புளிப்பு காரசுவை உள்ள பண்டங்கள் காய்கறிகளைக் குறைக்கவேண்டும். கசப்பு இனிப்பு துவர்ப்பு சுவை பண்டங்களை விசேஷமாய் உபயோகிக்கவேண்டும். அரிசி கோதுமை பயிறு வெல்லம் தேன் ஹிதங்கள். திராட்சை நெல்லிக் கனிகள் மிகவும் சிலாக்யம். இனிப்பு மோர்தான் நல்லது. தயிர் கெடுதல்.

சரத் காலத்தின் பிரபாவத்தினுல் நிர்மலமாய் விளங்கும் ஆறு குளங்களில் மூழ்கி நீந்தி ஸ்நானம் செய்வது உள்ளத்திற்கு மகிழ்ச்சியும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கும். சூர்யாஸ்தமனத்திற்குப் பிறகு ஒரு ஜாமம் முன்னிரவு மட்டும் மாடியில் அல்லது திறந்த வெளியில் சந்திர நிலாவில் வீற்றிருப்பது மிகவும் உபகாரம். சரத் காலத்தில் மலரும் மணமுள்ள மலர்மாலைகளை அணிதல், சந்தனம் பூசிக்

கொள்ளல் மனதிற்கு இன்பம் தருவதுடன் பித்த சமனம் செய்யும். பகல் தூக்கத்தைத் தவிர்த்தல், சம்போகத்தில் மிதமாய் இருத்தல் நல்லது.

ஐப்பசி கார்த்திகை அரைக் கோடைகாலம் என்று பெரியோர் கூறுவர். ஆதலால் இந்த மாஸங்களான சரத் ருதுவில் கோடைக் காலத்தில்போல மத்யத்தை சிறிதும் உபயோகிக்கவே கூடாது. அதி அவசியமில்லாவிட்டால் ஆஸவாரிஷ்டங்களும் கூடாது. நல்லெண் ணெய் பக்ஷணங்கள் நல்லதல்ல. தேங்காய் எண்ணெய் பக்ஷணம் தள்ளுபடியல்ல. மிதமாய் சாப்பிடலாம். நெய் பால் பக்ஷணம் மிக சிலாக்கியம். காலத்தின் உஷ்ண சுபாவத்தினுல் பித்தம் அதிகரிக் காமலே முன் பாதுகாப்பாக **திக்தக கிருதம்** என்ற நெய் மருந்தை தினம் ஒருவேளை 2 டீஸ்பூன் அளவு பால் அநுபானத்துடன் சிலநாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடுவது உத்தமம். இவைகளுடன் ஒருதடவை பாலும் ஆமணக்கெண்ணெயும் கலந்து மிருதுவிரேசனம் எடுத்துக்கொள்ளுவது பித்தக் கோளாறைப் போக்குவதுடன் சரத் ருதுவிற்குப்பின் தொடரும் ஹேமந்த ருதுவில் உடலில் பலம் புஷ்டி நன்ருய் ஏற்படக்கூடிய உதவி செய்யும்.

★

நோய் தடுப்பு விதிகள்

இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர் 4

5. வாந்தி வேகம்

வாந்திவரக் காரணங்கள்—உணவு ஜீர்ணமாகாததினால் வாந்தியை உண்டு பண்ணும். வசம்பு துருசு மலங்காரைக்காய் முதலிய திரவியங்கள் சாப்பிட்டதினால் வயிறில் மார்பில் கபம் கேடுற்று நிறைந்து இருந்தால், அம்ல பித்தம் முதலிய நோயினால் கேடுற்ற பித்த திரவம் வயிற்றில் நிறைந்து இருந்தால், காலாதி ஸாரம் (காலரா) வியாதியினால், விஷவஸ்து உணவில் சேர்ந்தால், பாம்பு தேள்கடியினால், காடு மலைகளில் உள்ள உக்கிரமான விஷம்கொண்ட தாவரங்களுடைய மத்தியில் விஷம் கலந்த வாயுவை சுவாசிப்பதால், ராட்டினம் பஸ் ரயில் விமானம் முதலிய பயணத்தில் சிலருக்கு சம்பவிக்கக்கூடிய வயிறு அதிர்ச்சியினால், விக்கலினால் ஆமாசயத்தில் இருக்கும் வஸ்துவானது அங்கே தங்காமல் மேல்வாய் வழியே வேகமாய் வெளிப்படுகிறது. சிறுகுடல் பெருங்குடல் அடைப்பினால் கஷ்டமான வாந்தி விளையும்.

இந்த வாந்தி வேகம் கீழ்வாய் வழியே உண்டாகும் மலம் மூத்திர வேகம் போல உடலுக்குத் தேவைப்படாத ஸாரம் இல்லாத மலாம்சத்தை வெளிப்படுத்துவதற்கு இயற்கை வேகம் என்று சொல்லமுடியாது. வாந்தி வேகமானது சில சந்தர்ப்பங்களில் உடலுக்கு உதவாத பொருளை ஆமாசயத்திலிருந்து இயற்கை உண்டுபண்ணுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் வமன சிகித்ஸைக்காக மருந்து சாப்பிட்டதினால் வைத்தியரால் உண்டாக்கப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் ரோக விசேஷங்களினால் உள்ளம் உடல்களின் அதிர்ச்சிகளினால் உண்டாகிறது.

எந்தக் காரணத்தினால் உண்டானாலும் வாந்தி வாயுவின் ஒரு திடீர் வேகத்தினால் உள்ளிருக்கும் பொருள் உந்தி வெளிப்படுத்தப்படுவதே. ஆதலால் இயற்கை வேகங்களில் வாந்தி சேர்ந்ததே. எந்த விதமான வாந்தி வேகத்தையும் பொதுவாய் அடக்கமுடியாது, அடக்கவே கூடாது. பலவந்தமாக அடக்கினால் அநேகவித இன்னல்கள் உண்டாவது நிச்சயம்.

எந்தக் காரணத்தினால் வாந்தி வேகம் உண்டாயிற்றோ அந்தந்தக் காரணத்திற்கேற்றபடி தொந்திரவுகள் தொடரும். ஜ்வரம், அஜீர்ணம், வயிறு உப்புசம், விஸர்ப்பம், கோடம்-காணுக்கடியில் ஏற்படும் தோல் தடிப்பு, அரிப்பு, சொறிசிரங்கு, ரக்தத்தில் கெடுதி, அதன் மூலம் தோல் வியாதிகள், ரக்தக்குறைவு, அதனால் சோகை, கண்குழி

வீக்கம், கண்ணுக்கு அடியில் மேற்கன்னங்களில் துடிப்பு, கருப் புள்ளிகள், உமட்டல் ஒக்காளம் இவை முதலியவைகளில் சில அல்லது பல குறைவாகவோ கூடுதலாகவோ உண்டாகும்.

சிகித்ஸை—வாந்தி வேகத்தை அடக்காமல் இருந்தாலே, அஜீர்ணம் கப பித்தக் கோளாறுபோன்ற காரணத்திஞல் ஏற்பட்ட வாந்தி தாஞகவே சாந்தமாகிவிடும். மற்றபடி ரோகங்களிஞல் ஏற்படும் வாந்தியில் வாந்திக்கு மருந்து அதிகம் பயன்படாது. மூலகாரணமான ரோக நிவிருத்திக்குத்தான் வைத்தியரிடம் சிகித்ஸை உடனே பெற வேண்டும். பொதுவாக அஜீர்ணம் பித்த-கபாதிக்யத்திஞல் ஏற்படும் வாந்தியில் எண்ணெய் நெய்ப்பசையற்ற வரட்சியான அன்னம் அருந்தி உடனே வசம்புத்தூள் கடுகுத்தூள் உப்பு கலந்த உஷ்ணமான வெந்நீர் நிறையச் சாப்பிட்டால் வாந்தியுண்டாகும். பிறகு நின்றுவிடும். தொடராது. முதலில் இவ்வித வமனம் செய்வித்து வாந்தி சமனமான பின்பு பேதிக்கும் சாப்பிடவும், வாந்தி திரும்பாது ஆமாசயத்தில் கனமான வஸ்து இல்லாமல், விஷவஸ்து திரவக்கலப்பிஞல் வாந்தி இருந்தால் ரப்பர் குழாய் மூலம் ஆமாசயத்தில் வெந்நீர் செலுத்தி ஆசயத்தை அலம்பிவிட்டால் வாந்தி நின்றுவிடும். குடல் அடைப் பிஞல் விளைந்த வாந்தியில் அறுவை வைத்தியம்தான், வேறு ஔஷதம் கிடையாது.

6. ஏப்பவேகம்

ஆமாசயத்தில் (Stomach) உள்ள உணவு ஜீர்ணமாகி அவ்விடம் காலியாக இருக்கும்பொழுது அங்குள்ள வாயுவின் ஒரு அம்சம் உணவு உண்ட உடன் வெளிப்படுகிறது. நல்ல பசி வந்துள்ளதையும் சிறு ஏப்பம் அறிவிக்கும். மேல்வாய் வழியாக சிறு சப்தத்துடன் வெளி யாகும் இவ்வித ஏப்பம் இயற்கை வேகம். இதை வாயு வெளிவராத படிக்கு வாயையும் தொண்டையையும் இறுக்கி மூடிக்கொண்டு அடக்கவே கூடாது. அடக்கிஞல் உள்ளே தங்கிய ஸ்தூல வாயுவிஞல் ஆமாசயம் பூராவும் கேடுறும். ஆமாசயத்தையே தூக்கிப்போடும் விக்கல்கள் விளையும், வயிறு உப்புசம், மாரடைப்பு, உடல் நடுக்கம், சுவாஸம், காஸம், அரோசகம் எல்லாம் வரும்.

ஏப்பவேகத்தை அடக்கிய பின்பு, மலவேகத்தை அடக்கியதில் மலத்தை வெளிப்படுத்தும் சிகித்ஸைபோல, தும்மல் வேகத்தை அடக் கிஞல் தும்மலைக் கிளப்பும் சிகித்ஸைபோல் ஏப்பத்தை வெளிப் படுத்தும் சிகித்ஸை கிடையாது. ஏப்பத்தை அடக்கியதால் ஆமா சயத்தில் ஏற்பட்டுள்ள விக்கல் உப்புசம் முதலிய வாயு தோஷங்களை சமனம் செய்வதுதான் சிகித்ஸை.

குறிப்பு—இந்த இயற்கை ஏப்பவேகம் தவிர ஆமாசயத்தில் வாயுவின் வேறுவித கெடுதியிஞல் மிகவும் அடிக்கடி, சிலநேரத்தில் தூங்கும்பொழுதுகூட, மிகப்பெரிய சப்தத்துடன் வாய்வழியே ஏப்

பங்கள் தொடர்ந்து 10-12 வரும். இது தனி வியாதி, சிகித்஛ைக்கு எளிதில் வசமாவதில்லை. வரும் ஏப்பத்தை அடக்கவே முடியாது. 10–12 ஏப்பங்கள் வந்தபிறகு தானே நிற்கும்.

7. தும்மல் வேகம்

சுவாசக் காற்று நாசிகையின் உள்ளே சென்று அது திரும்ப வெளி வருவதில் சுவாசக் குழலின் மேல்புரத்தில் ஏதாவது தூள் தூசி மிள காய் காரம், நெற்புழுதி நெடி உண்டாக்கும் வஸ்து கலந்த காற்று சம்பத்தினுல் தடங்கல் ஏற்பட்டபொழுது, அந்த நெடி காரத்தை உதறி வெளிப்படுத்துவதற்காக சுவாசக்குழலை சுத்தம் செய்வதற்காக உள்ளே இருக்கும் சுவாசக் காற்று மூக்கு முகதஜை எல்லாம் சட்டென குலுக்கி சுண்டி விசை வேகத்துடன் வெளியாகிறது. இயற்கை வாயு மூலம் உடலுக்குச் செய்யும் உதவி தும்மல் வேகம். இதை அடக்குவது மிகக் கெடுதல். சுவாச வாயுவில் தானே பிராணன் நிற்கிறது.

தும்மல் வேகத்தை அடக்கினுல் கழுத்துப் பிடரிப்பக்கம் அசைவு களில் வலி, தலை பூராவும் வலி, ஒத்தைத் தலைவலி, அர்திதம் எனப் படும் கோணவாய் நோய், நயனம் முதலிய கழுத்துக்குமேல் இருக்கும் இந்திரியங்களுக்கு துர்ப்பலம் முதலிய தொந்திரவுகள் வரும்.

சிகித்சை—இதில் அடக்கப்பட்ட தும்மலைத் திருப்பி உண்டாக்க வேண்டியது முக்கியம். சுவாசக்குழல் தும்பலினுல் சுத்தம் செய்யப் படும். சூர்ய கிரணங்கள் மூக்குத் துவாரத்தில் படும்படியாக சூர்யனைப் பார்த்தால் உடனே தும்மல் உண்டாகும். மிளகைக் கொளுத்தி அணைத்து அதிலிருந்து கிளம்பும் புகையை மூக்கில் நுழையும்படிச் செய்தல், புகையிலைப்பொடி சுண்ணும்பையும் நவச்சாரத்தையும் கரைத்த நீரின் வாயு இவைகளை முகருதல் தீக்ஷ்ணகாரமுள்ள நஸ்யம் இவை எல்லாம் தும்மலை உடனே கிளப்பும். சில தும்மல்கள் வெளி வந்து அடங்கிய பிறகு தலைவலி தொடர்ந்தால் நல்லெண்ணெய் சுட வைத்து கழுத்து மென்னி தலை பூராவும் தேய்த்து வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்த துணியினுல் ஒத்தடம் போடவும். நாராயண தைலம் போன்ற வாயுவை சமனம் செய்யும் தைலம் வெறும் நல்லெண்ணெயைவிட மிகவும் தரம். இந்த உஷ்ணம் உடலைத் தாக்காமலிருக்க பிறகு 2–3 நாட்கள் இருவேளையும் உணவிற்குப் பிறகு நெய் தனியே ஜீர்ண சக்திக்குத் தகுந்தபடி குடிக்கவும்.

8. கொட்டாவி வேகம் (ஜிரும்பா Yawn)

வேலைசெய்து ஓய்வு எடுக்க உடலில் ஏற்படும் உணர்ச்சி வேளையில் அசதி சோம்பல் சமயத்தில் தூக்கம் வரும் முன்பும் வாயுவினுல் உண் டாக்கப்படும் இயற்கை வேகம் கொட்டாவி. எல்லா இந்திரியங்களும் தளர்ந்துள்ள தருணத்தில் சுவாசம் மூக்கின் வழியாக உள்ளும் வெளியும் போய்வருவதில் சிறிது அதிக அளவிலும் நீண்டதாகவும்

திறந்த வாய் வழியாக உள்ளே சென்று வெளியாவது இயல்பு. இந்த இயற்கை வேகத்தை உதடுகளைச் சேர்த்து இறுக்கி மூடிக்கொண்டு அடக்கினால் விளையும் கெடுதல்கள்—தும்மல் வேகத்தை அடக்குவதில் வரும் நடுக்கம் முதலிய தொந்திரவுகளே. ஆனால் சிகித்சை தும்மலைக் கிளப்புவதுபோல் கொட்டாவியைக் கிளப்புவதல்ல. உடனே ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு பிறகு வாயு சமனம் செய்துகொள்ளவேண்டியது.

குறிப்பு—கொட்டாவி ஏற்படும்பொழுது வாய் வழியே மூச்சு போய்வருவதற்காக வாய் திறந்திருப்பதால் வாய் வழியே தூசி சிறு கொசுப்பூச்சி காற்றுடன் நுழைய ஏதுவுண்டு. இதைத் தடுக்க கொட்டாவி வரும்பொழுது கவனமாய் வாயின் முன்புறம் மேல் உதட்டில் கைவிரல்களைப் பிரித்து மூடினால்போல வைத்துக்கொள்வது நன்மை.

9. சிரம சுவாஸ வேகம்

வேகமாய் ஓடுதல், மாடி-மலைகளின் படிகளின்மேல் ஏறுதல், சக்திக்குமீறி தேகப்பயிற்சி செய்தல் இவை முதலிய சிரமம் தரும் செய்கைகளில் பிராணவாயு அதிக அளவில் பொதுவாக உடலுக்கு முக்கியமாய் ஹிருதய புப்புசங்களுக்குத் தேவைப்படுகிறது. இயற்கையே சுவாச நிச்சுவாச கார்யத்தை விரைவு படுத்தி மூச்சுக்காற்று அதிக அளவில் அதிக வேகத்தில் புப்புசத்தில் (lungs) சென்றுவரும்படி செய்கிறது. சிரம தசையில் உதவி செய்வதற்காக ஏற்படும் இந்த சுவாச வேகத்தை பலாத்காரமாய் அடக்கினால் ஹிருதய புப்புச ரோகங்கள், மயக்கம், தலைசுற்றல், வாயுவினால் குல்ம சூலங்கள் உண்டாகும்.

சிரம சுவாசம் ஏற்படும்படி எந்தக் கார்யத்தையும் செய்யவே கூடாது. ஏதோ நிர்ப்பந்தவசமாய் செய்ய நேர்ந்து சுவாச வேகம் ஏற்படினும் கண்டிப்பாய் அடக்கக்கூடாது. உடனே ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டுவிடவேண்டும். உபத்திரவம் ஏதாவது தொடர்ந்தால் வாயுவிற்கு சிகித்ஸை வைத்தியர்மூலம் செய்துகொள்ளவேண்டும்.



குளிர்ந்த நீரிலா - வென்னீரிலா ?

வென்னீரில் குளிப்பதாயின் காலிலிருந்து ஆரம்பித்து கிரமமாக உடல் முழுவதும் வென்னீரை ஊற்றிக்கொண்டபிறகே தலைக்கு ஊற்றிக் கொள். உடற்சூடு வென்னீரின் சூட்டை ஏற்க சிறிது அவகாசமளி. உடல் நிலைக்குக் குளிர்ந்த நீராயின் உடனேயே தலைக்கு விட்டுக் கொள்ளலாம். மிகக் குளிர்ந்த நீராயின், குளிர்ச்சி உடல் தாங்குமளவு பொறுத்துச் சிறிது சிறிதாக ஊற்றிக் குளி.

கோடைக்கேற்ற ஸ்நானதைலம்
பிருங்காமலகதைலம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

நல்லெண்ணெய்/தேங்காய் எண்ணெய்	1 லிடர்
கருசலாங்கண்ணிச்சாறு	500 மி. லி.
நெல்லிக்காய்ச் சாறு	500 மி. லி.
பசுவின் பால்	2 லிடர்
அதிமதுரத்தூள்	60 கிராம்

கருசலாங்கண்ணியைக் கையாந்தரை என்று கூறுவர். இதைக் கொணர்ந்து அதிலுள்ள இதர புல்பூண்டுகளை அகற்றி, ஜலத்தில் நன்கு அலசி அலம்பி இடித்துச் சாறு பிழிந்துகொள்ளவும். பச்சை நெல்லிக் காய் கிடைக்கும் காலத்தில் அதையும் அலம்பி இடித்துச் சாறு பிழிந்து கொள்ளவும். பச்சை நெல்லிக்காய் கிடைக்காத காலத்தில் நல்ல நெல்லி முள்ளியை வாங்கி விதை அகற்றியபின் 100 கிராம் எடுத்துப் பெருந்தூளாக இடித்து 1½ லிடர் வென்னீரில் முதல் நாளிரவு ஊர வைத்து மறுநாள் நன்கு கசக்கிப் பிழிந்து சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். அல்லது 200 கிராம் நெல்லி முள்ளி (விதையுடனுள்ளது)யை 4 லிடர் ஜலத்திலிட்டு 1 லிடர் மிகுதியாகக் கஷாயமாக்கிக் கொள்ளவும். அதி மதுரத்தை நன்கு இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொண்டு பசுவின் பாலில் 4 மணி நேரம் ஊரவைத்து அம்மியிலிட்டு மிருதுவான கல்கமாக அரைத்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

எண்ணெய்யை இருப்புக் கடாயிலிட்டு நன்கு சூடேறும்வரைக் காய்ச்சி ஆறவைத்துக்கொள்ளவும். பிறகு அதில் அதிமதுரக் கல்கத் தையும் சாறுகளையும் பாலையும் கிரமமாகப் போட்டுத் திரவாம்சம் சுண்டும்வரை அடி பிடிக்காமலும் தீயாமலுமிருக்குமாறு கவனத்துடன் பிரட்டி விட்டுக்கொண்டு கல்கத்திலுள்ள ஈரம் (ஜலாம்சம்) அகன்று கல்கம் மொறமொற என்றானதும் இறக்கி வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

கண் காது மூக்கு முதலிய புலன்களை இயக்கும் நரம்புகளுக்குப் பலமும் குளிர்ச்சியும் அளிக்கக்கூடிய சிறந்த அப்யங்கதைலம். தினமும் தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யச் சிறந்த ஸ்நானதைலம். அதிக மூளை வேலையுள்ளவர்கள் இதனால் அப்பியங்கம் செய்து மூளைக் கொதிப்பு, ரத்தக்கொதிப்பு முதலிய நோய்களிலிருந்தும் பாதுகாப்புப் பெறலாம். கேசங்கள் அடர்த்தியாகவும் அழகாகவும் கருமையுட னும் வளரும். மயிர் உதிர்தல், பொடுகு, சொட்டை இவைகளைப் போக்கும்.



உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
வைகாசி
மலர்-14

1976
மே
இதழ்-5



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

பேயினும் கொடியஆசை பிடர் பிடித்துவெம்
　　பித்தினுட் படுத்தியாட நித்தம் ஆட்டவும்
பிழைகளே புரிந்துமண்ணில் உழலும் எம்மனப்
　　பிணியகன்று இனியவாழ்வு பெற்றுயர்ந்திடத்
தாயினும் சிறந்தஅன்பு தாங்கிவந்து, இவண்
　　தலைசுழன்று நிலைகுழைந்து தர்மம் முற்றிலும்
தாழ்ந்து வீழ்ந்து போகுமுன்னர் தாங்கும் ஆசையால்
　　தன்தமிழ் வளம்கொழித்த தொண்டை மாவடிக்
கோயிலுள் இருந்து கைகொடுப் பதற்கெனக்
　　குடுகுடென்ன ஓடிவந்துஎம் எதிரில் நிற்கும் ஏ!
குதலைவாய! புனித காமகோட்ட மேயவன்
　　குவலயம் புரக்கவென்று கொண்டு வந்துள
சேயினிற் சிறந்த எங்கள் செந்தமிழ்முனீ!
　　சிந்தையுட் சிவம் விளங்கும் சுந்தராங்கனே!
சிவனருள் பிறக்கும் என்று சிறு பறையடி!
　　சீவியம் சிறக்கும் என்று சிறு பறையடி!

– நவமணிமாலை, கலைவாணனது ஜகத்குரு பிள்ளைத்தமிழ்

நற்பழக்கங்கள்

தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய். எப்போதுமே சுத்தமாயிரு. சந்தனம் முதலிய வாஸனைத் திரவியங்களைத் தரித்துக்கொள். அசுத்தமே எல்லா நோய்களுக்கும் வாசல். அதனால் அசுத்தத்தை அணுக விடாதே. சக்தியிருப்பின், கிழிந்த அழுக்கடைந்த உடைகளை என்றும் அணியாதே.

சிகப்பு நிறமுள்ள உடை, மிகவும் அதிக விலையுள்ள உடை, பிறருடைய பொறாமையைத் தூண்டக்கூடிய ஆடம்பரமான உடை, பிறர் உபயோகித்த உடை, பூ மாலை, செருப்பு முதலியவை இவைகளைத் தரியாதே.

சிகப்பு நிறமுள்ள உடை ஆணின் சரீரத்தில் வெப்பத்தையும் வேட்கையையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். மற்றவர் உடுத்திய உடை, பூ மாலை, செருப்பு, உணவுப் பாத்திரம் முதலியவை நோய்களை ஒட்டுவாரொட்டியாகப் பரப்பும்.

அவசியமின்றி தாடி மீசைகளை வளர்க்காதே, உணவுப்பாதை ச்வாஸப் பாதை இரண்டையும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள இவை இடையூறு.

கன்று போட்டுப் பத்து நாட்கள் ஆகாத பசுவின் பாலைப் பருகாதே. கன்று இல்லாத பசுவின் பாலையும் பருகாதே. இரண்டும் நோய்க்கிடம் தருபவை.

ஆறு குளம் முதலிய நீர்த்தேக்கங்களில் அசுத்தமான கை கால்களுடன் இறங்காதே. ஜலம் கெட்டு அதை உபயோகிப்பவர்கட்கும் தீங்கு விளைவிக்கும். -- கௌதம தர்ம ஸூத்திரம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள

வைகாசி

மலர் 14

1976

மே

இதழ் 5



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆயுர்வேத மருந்துகள் விலை குறையாதா?

நெருக்கடி நிலை பிரகடனத்திற்குப்பின் விளைந்த பல நல்ல சாதகங்களில் பல பொருள்கள் விலை குறைந்து அந்த விலையில் நிலைத்திருப்பதும் ஒன்று. ஆனால் ஆயுர்வேத மருந்துகள்—ஏன் அலோபதி மருந்துகள் கூட—கணிசமாக விலை இறங்கவில்லை என்று தோன்றுகிறது. மூலப் பொருள்கள் விலை இறங்காதிருப்பதே இதற்குக் காரணம்.

ஆயுர்வேத மருந்துகளின் மூலப்பொருள்களில் சர்க்கரை நெய் தேன் வெல்லம் இவைகளைத் தாய்ச்சரக்குகள் எனலாம். கலப்படப் பொருள்களை விற்பனையிலிருந்து அகற்றும் அரசினரின் முயற்சியால் தேனும் நெய்யும் விலை ஏறிவிட்டது சர்க்கரை வெளிநாட்டுச் செலாவணி காரணமாகவும் உற்பத்தி ஸ்தலங்களிலுள்ள நெருக்கடிகளாலும் விலை இறங்கவில்லை. சர்க்கரை விலை குறையாத காரணத்தாலேயே வெல்லமும் இறங்கவில்லை.

வெளிநாட்டிலிருந்து கிடைக்கவேண்டியவைகளில் கிராம்பு ஜாதிக்காய் ஜாதிபத்திரி லவங்கப்பட்டை முதலியவை கள்ளக் கடத்தலாகப் பெருவாரியாகக் கிடைத்து வந்த சூழ்நிலையை அரசாங்கம் தடுத்து விட்டதால் அவை கடைகளில் கிடைப்பதே அரிது எனலாம். கள்ளக் கடத்தலில் வரும் சரக்குகளை கஸ்டம்ஸ் துறையினர் கைப்பற்றி அதைத் தகுந்த நம்பகமான மொத்த வியாபாரிகள் மூலம் விற்பனைக்குக் கொணரும்போது மார்க்கெட் மதிப்பையே கருத்திற் கொண்டு விலைவைத்து வெளியிடுகின்றனர். ஆகவே அவை மறுபடியும் 2–3 கைகள் மாறி நமக்குக் கிடைக்கும்போது முன்னைவிட விலை அதிகமாகவேதான் கிடைக்கின்றன. மிகப்பெரிய ஸ்தாபனங்களைத் தவிர சிறு ஸ்தாபனங்கள் இவைகளை நேரிடையாக மொத்தமாகக் குறைந்த விலையில் பெற வாய்ப்பில்லை. பெருவாரியான சிறிய ஸ்தாபனங்கள் இன்று கிராம்பு முதலியவை சேர்ந்த மருந்துகளை உற்பத்தி செய்வதையே நிறுத்திவிட்டனர் எனலாம்.

மூன்றாவதாக இத்தகைய விலை ஏறின பொருள்களில்லாமல் நல்ல சக்தி வாய்ந்தவைகளாகத் தயாரிக்கப் பெற்றுவந்த ஆஸவாரிஷ்டங்கள் முப்பது சத விற்பனை வரி என்ற தமிழகம் தவிர வேறிடத்தில் காண முடியாத வரி விகிதத்தால் மக்களுக்கு எளிதில் கிடைக்கமுடியாத நிலைக்குக் கொண்டுசெல்லப் பட்டிருக்கின்றன. ஆஸவங்களும் அரிஷ்டங்களும் போதைப் பொருள்களல்ல. அதிலுள்ள மருந்துச் சரக்குகள் போதைப் பொருள்களாக அவைகளைக் கொள்வதைத் தடுக்கும்.

ஆஸவாரிஷ்டங்களில் இன்று மிகக் கெட்ட பெயர் பெற்றது மதூகாஸவம். ஆயுர்வேத மூல ஸம்ஹிதை நூலான சரகஸம்ஹிதை

யிலும் வாக்படரின் அஷ்டாங்க ஹிருதயத்திலும் இதன் செய்முறை குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதிலுள்ள கஷாயப் பொருளில் 30-ல் 4 பங்கு சேங்கொட்டை. கிரஹணி, உடல் வீக்கம், குஷ்டம், நீரிழிவு போன்ற கடும் நோய்களில் பயன் பெறத்தக்கச் சிறந்த மருந்து. தேர்ந்த வைத்தியர்கள் மட்டுமே இதைக் கையாளமுடியும். சேங்கொட்டை ஒரு அலர்ஜிதரும் பொருள். இதை மருந்தாக்குவதற்கே ஒரு தனித் தகுதி தேவை. இதை எல்லோரும் பயன்படுத்த முடியாது. இந்த மருந்து சாதாரண நிலையில் பயன்படுத்தப் படுவதில்லை. கடும்நோய் நிலைகளில் சரீரத்தின் நோய் தடுப்புச் சக்தியைத் திரும்பப்பெறப் பயன்படுவது.

மது விலக்கில் முதல் பலியானது இம்மருந்து. இதன் பெயரில் அமைந்த மது என்ற சொல் மாஜிக் வேலை செய்தது. மதூகாஸவம் மது கஷாயமாகியது லேபிளில் உள்ள பெயர் ஆஸவம் ஆனால் மருந்து செய்முறை முற்றிலும் மாறுபட்டது. க்ளோரல் ஹைட்ரஸ் போன்ற கொடிய போதைச் சரக்குகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. வியாபாரம் அமோகம். ஒருசிலர் இதில் விரைவில் திடீர் பணக்காரராயினர். வியாதி படர்ந்தது. பலர் இந்த புது தயாரிப்பில் ஈடுபட்டனர். மது கஷாயக் கடை, ஆஸவாரிஷ்டக் கடை பெருகிற்று. ஆயுர்வேதத்திற்கும் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களுக்கும் பெருத்த தலை குனிவிற்குக் காரணமாயிற்று. சந்து முனைகளில் வெற்றிலை பாக்குக் கடைகளில் ஆஸவாரிஷ்ட விற்பனை. ஆஸவாரிஷ்டங்களின் உற்பத்திக்கும் விற்பனைக்கும் பல லைசன்ஸ்–சட்ட திட்டங்கள் உண்டு. அவைகளால் பாதிக்காதபடி இவர்கள் இந்த வியாபாரத்தைப் பெருக்க முடிந்தது, இவர்களது சாமர்த்தியம்.

இந்திய மக்களின் பண்பாடு மரவட்டைபோல் தன்னுள் சுருங்கிக் கொள்வதைப் போதித்துள்ளது. இத்தகைய பெருத்த அநீதி மது விலக்கு அமுலைக் கெடுப்பதைக் கண்டு மக்கள் கொதிப்படையவில்லை. ஆயுர்வேத வைத்தியர்களோ வெகு நாட்களாகவே சுமுகமற்ற சூழ்நிலையில் வசிப்பதால் இதைப்பற்றி உள்ளக்கொதிப்பைக் காட்டமுடியாத நிலை. திடீர் பணக்காரர்களின் அமித செல்வாக்கு.

எனினும் எரிமலை திடீரென வெடித்தது. போலி மருந்துகளின் விற்பனையால் மக்களின் சுகாதாரத்தில் ஏற்பட்ட கேடு மக்கள் பிரதிநிதிகளுக்கு உறுத்திற்று. இதன் விளைவு 30 சத விகித விற்பனை வரி. விலை ஏற்றந்தால் மக்கள் புறக்கணிப்பர் என்ற குறிக்கோள். விளைவு—மருந்தை மருந்தாகத் தயாரித்து மருந்தாகப் பயன்படுத்தும் வைத்தியர்களுக்கும் சிறுபான்மையினரான உண்மையான மருந்து உற்பத்தியாளருக்கும் உண்மையான மருந்தைப் பயன்படுத்த விரும்பும் உண்மையான நோயாளிக்கும் மருந்து விலையேற்றத்தால் வரும் சிரமம்.

தசமூலாரிஷ்டம் ரூ. 7-00. விற்பனை வரி ரூ. 2-10. சர்சார்ஜ் ரூ 0-10 ஆக 9-20 ஏற்கனவே மூலப் பொருள்கள் விலை குறையாததாலும் நிர்வாகச்செலவு ஏற்றத்தாலும் விலை குறையாதிருந்த மருந்து, வரி விகிதத்தால் 30-31 சத விகித ஏற்றம் பெற்றுள்ளது.

நிர்ப்பந்தத்தால் விலை குறையலாம். ஆனால் தரம்தான் அதிக அளவில் குறையும். முட்களாகப் பாதித்துவரும் கடுமைகளை அகற்றி தகுந்த பாதுகாப்பளித்து, தக்கக் கண்காணிப்பும் தீவிரக் கண் காணிப்பு செயலாற்றமுமிருந்தால் இந்த நிலை மாறக்கூடும். அவசரப் பிரகடனம் இந்த விழிப்பிற்கு உதவும் என்றே ஆயுர்வேத வைத்தியர் களும் எதிர்பார்க்கிறார்கள். ★

பூச்சி கொல்லிகள் ஜாக்கிரதை

வீடு சுத்தமாக சுகத்திற்கு இருப்பிடமாக அமையவேண்டும் என்ற எதிர்பார்வை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு. ஆனால் வீடு அவ்விதம் அமைவதைக் கெடுக்க வெனவே இயற்கையால் படைக்கப்பட்டவை ஈ, எறும்பு, கொசு, மூட்டைப் பூச்சி, கரப்பான், பாச்சை, கரையான் என எத்தனையோ ஜீவராசிகள். அவைகளின் உருவிற்கும் அவை தரும் தொந்தரவிற்கும் யாதொரு சம்பந்தமில்லை. இவைகளை அழிப்பதற் கென வெளிவந்துள்ள மருந்துகள் அனேகம் ஒவ்வொரு மருந்தும் இந்தப் பூச்சிகளைக் கொல்வதில் நிகரற்று விளங்கலாம். ஆனால் இயற்கை பூச்சி கொல்லி மருந்துகளைத் தாங்கும் சக்தியை பூச்சி களுக்குத் தந்துவிடுவதும் உண்டு. பூச்சி கொல்லிகளால் பூச்சிகள் மடிவதற்குப் பதிலாக அந்த மருந்தைத்தெளித்த மனிதனே மடிவதும் உண்டு. மனிதன் மடிவது பெரும்பாலும் அஜாக்கிரதையால் அல்லது மெத்தனத்தால்தான்.

அரிசி கோதுமை போன்றவைகளில் புழுபூச்சி வராமலிருக்கத் தெளிக்கப்பட்ட பூச்சி கொல்லி தானியத்துடன் கலந்து அதை உண் ணும் மனிதனுக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதை இன்றும் காண்கிறோம். பூச்சியைக் கொல்லும் மருந்து உயிரினம் எல்லாவற்றிற்கும் தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியதே மனிதனுக்குச் சற்று அளவுகூடத் தேவைப் படலாம். ஆகையால் பூச்சி கொல்லி மருந்துகளை—எறும்பு மருந்து—மூட்டைப் பூச்சி மருந்து—கரப்பான் மருந்து—ஈ மருந்து என எதை உபயோகித்தாலும் கீழ்க்கண்ட சில முறைகளைக் கவனத்தில் கொள்வது மிக அவசியம்.

1. பூச்சி கொல்லி மருந்து தயாரிப்பாளர் தந்துள்ள உபயோக முறையை அப்படியே பின்பற்றவும் கவனத்துடன். குறிப்பிட்ட அள விற்குமேல் அதிகமாக மருந்துக் கலவையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

2. குழந்தைகள், நாய்கள் போன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகள், பூச்செடிகள் போன்றவைகளை மருந்து தெளிக்குமிடத்திலிருந்து முன்னதாகவே அகற்றிவிடவும். உணவுப் பண்டங்கள்—தயாரித்த உணவுகள், உணவு தயாரிக்கும் பாத்திரங்கள், அடுப்பு முதலியவற்றை நன்கு மூடி மருந்துதெளிப்பு அதன்மேல் படாமல் பாதுகாக்கவும்.

3. ஜரிகையுள்ள துணி, வெள்ளிப்பாத்திரங்கள், ப்ளாஸ்டிக் சாதனங்கள் இவை தெளிக்கும் மருந்தால் கெட்டுவிடக்கூடும். அவை களை அப்புறப்படுத்திவிடவும்.

4. மருந்துகளில் சில விசைத்தெளிப்பானில் (Spranger) கொட்டி தெளிக்கப்படவேண்டியிருக்கும். சில தூளாகத் தூவவேண்டியிருக்கும். இவ்விரண்டும் தெளிப்பவருக்கும் தூவுபவருக்கும் ஆபத்து விளைவிக்கக் கூடியவை. உடலை நன்கு மூடிக்கொண்டே தெளிக்கவோ தூவவோ வேண்டும். இல்லாவிடில் காற்றுவாக்கில் நம்மேல் படக்கூடும். காற்று எந்தவாக்கில் வீசுகிறதோ அதற்கு எதிரில் நின்று இதை உபயோகிக்கக் கூடாது. மூக்கு வழியே இவை உட்செல்லாமல் பாதுகாப்பது அதியவசியம். இவையே திரவமாகக் கிடைத்தால் விஷத்தீண்டல் அபாயம் குறையும்.

5. அனேகமாக இவை தீப்பற்றக்கூடியவை. அதனால் இவைகளைப் பயன்படுத்துமுன் வீட்டில் உள்ள நெருப்பை, அடுப்பை, தீபத்தை, சிகரெட்டை அணைத்துவிடவும்.

6 மருந்து நீ உடுத்திய துணியில் பட்டிருந்தால் அதை உடனே அகற்றி நீயே ஜலத்தில் நன்கு அலசி சுத்தமாக்கிவிடு. பிறர் பொறுப்புள்ளவரானால் மட்டும் அவரிடம் இந்தப் பொறுப்பைக்கொடு. உடல் மேல் பட்டிருந்தாலும் உடன் நன்கு கழுவிவிடு. எதற்கும் மருந்து உபயோகித்த பிறகு குளித்துவிடுவது நல்லது.

7. சிற்சில மருந்துகள் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாதிருக்கலாம். அலர்ஜி குணங்கள் காட்டலாம். அதை உபயோகிக்காதே. அதே குணமுள்ள மாற்றுமருந்து இருக்கக்கூடும். அதைப் பெறும்வரை இந்தப் பூச்சி மருந்தைத் தொடாதே.

8. தயாரிப்பாளர்கள் மருந்தால் ஏற்படும் விஷத்தீண்டலுக்கு என்ன மாற்று செய்யவேண்டுமென்பதை மருந்தின் லேபிளுடன் தெரிவிக்கக் கடமைப்பட்டுள்ளார்கள். ஜாக்கிரதையுடன் இருப்பதுடன் அந்த மாற்று மருந்துகளைக் கைவசம் வைத்திருப்பதும் அதை உபயோகிக்கும் வகையை அறிந்து வைத்திருப்பதும் நல்லது.

9 நன்கு பாதுகாப்புடனுள்ள இடத்தில் உணவு உடை முதலியவைகளுடன் சேராமல் இதைத் தனித்து வை. சிறுவர் அறியாதார் கைக்கெட்டுமாறு வைக்காதே. இந்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்திய பிறகு காலியான பாட்டில் டின் டப்பா முதலியவைகளை நொறுக்கி எறிந்துவிடு. நீயும் பயன்படுத்தாதே. பிறரும் உபயோகிக்க வாய்ப்பளிக்காதே. ★

இன்றைய வாழ்க்கை முறையால் விளையும் நோய்கள்

1. கழுத்திறுக்கம்

நாகரிகம் வழிகாட்ட, விஞ்ஞானம் வழிவகுக்க, சிறிது உழைத்தாலும் பெருமளவு ஊதியம் பெறும் வாய்ப்பு மிளிர, வாழ்க்கை வசதிகளைப் பெருக்கிக்கொள்வது இன்று நடுத்தரக் குடும்பங்களில்கூட எளிதாகிறது. உத்யோகத்திற்குச் செல்லும் ஆண் பெண்களைவிட வீட்டு நிர்வாகத்தில் மட்டும் ஈடுபடும் பெண்களுக்கு அதிக வசதி. விடியற்காலையில் ஏற்பட்ட பரபரப்பு காலை 9–10 மணிக்குள் அடங்கி விடும். மறுபடி மாலை 4 மணி வரை ஓய்வு நீடிப்பு. பகல் தூக்கத்திற்கு அதிக வாய்ப்பு. பகல் தூக்கம் நீர்த்த கொழுப்பு உடலில் தேங்க அதிகம் உதவும். அதிகநேரம் பகலில் தூங்க வாய்ப்பை சுகமாக்கித் தருவது முகட்டில் தொங்கும் மின்விசிறி. தசைகள், விரிந்த நிலையில் விரிந்தபடி, சுருங்கிய நிலையில் சுருங்கியபடி, போட்டது போட்டபடி என்றவாறு தடைபெறாத தூக்கம் தசைகளின் முறுக்கை நன்கு தளர்த்திக் கொழுப்பு நீர்த்தேக்கத்திற்கு வசதி அளிக்கிறது. தளர்ந்த முறுக்கிழந்த தசைகள் மறுபடியும் மூறுக்கும் சுறுசுறுப்பும் அடையாத வாறு 3–4 சதுர அடிகளுக்குள்ளேயே பெரும்பாலும் உட்கார்ந்தவாறே சமையல் முதலிய பணிகள். உடல் அலுங்காமல் செய்ய அமைக்கப் பெறும் வசதிகளே பல தசைநோய்களுக்குக் காரணமாகின்றது.

உடல் அலுங்காமல் வேலைசெய்து பழகியவருக்கு சிறிதுநேர கடும் உழைப்புகூட வியர்வை வழிய இடம்தரும். கழுத்தின் பின்புறத்தில் வழியும் வியர்வை, சட்டை காலர், பின்னல் கூந்தல் முடிப்பு இவைகளை ஈரமாக்கி, ஈரம் அதிகநேரம் தங்கியவுடன் அங்குள்ள தசைகள் இறுகி மென்னி, தோள்பட்டை, கழுத்து இவைகளில் தசையை இழுத்து இறுக்கிவிடும். இதன் விளைவாக முதுகுத் தண்டின் கழுத்துப்புற எலும்புகள் சற்று இடம்விட்டு நகர்ந்தோ அதிகமாக அழுந்தியோ இரு எலும்புகளிடையே வெளிவரும் நரம்புகளில் அழுத்தம் அல்லது அழற்சி ஏற்படுத்தும். உடனுக்குடன் இந்தத் தசை இறுக்கத்தைச் சீராக்காவிடில் தோள், மென்னி, புஜத்தின் முன்புறச்சதை, முழங்கை பின்புறம், விரல்கள் வரை அந்த அழுந்திய – அல்லது அழற்சியுற்ற நரம்புகள் செல்லுமிடம் எல்லாம் வலியும் அழற்சி ஏற்பட்டதுபோல் வேதனையும் வரும். வலி நீங்கும் மருந்துகள் சிலமணி நேரங்களுக்குத் தான் குணம் தரும். தசைகளின் இறுக்கத்தை அகற்றி தசைகளுக்கு வலிவுதரும் பயிற்சிகளை முறைப்படி அமைத்துக்கொள்வதும் வியர்வை சோர்வதைத் தடுப்பதும் இதற்கான வழிமுறைகள்.

கர்பூராதிதைலமும் பஞ்சகுணதைலமும் தாற்காலிகமாக தசை இறுக்கத்தை அகற்றுபவை. வலிக்குப் பயந்து கைகளை ஆட்டாமலே வைத்துக்கொள்ள மேலும் தசை இறுகும். சிலருக்குக் கழுத்தில் பிளாஸ்டிக் அல்லது அட்டை முதலியதால் காலர் ஒன்றமைத்து கழுத்தை நேரே வைத்துக்கொண்டால்தான் வலி குறையும். Traction போன்ற கடுமையான சிகித்ஸை சிலருக்குத் தேவைப்படுவதுண்டு.

வியாதி கடுமையான நிலையை அடைவது கழுத்து நரம்புகளில் அழற்சியோ அழுத்தமோ அதிகமாகும்போதுதான். ஆரம்ப நிலையில் தவிர்க்கக்கூடியவைகளைத் தவிர்ப்பது மிகவும் எளிது.

தசைகளின் வலிவைக் குறைக்குமளவு தசைகளைத் தளரச்செய்வது தவறு. உடல் உழைப்புத் தேவைப்படாதவர்கள்கூட உழைப்பை சமூகப் பணியாகவாவது கேளிக்கையாகவாவது அமைத்துக்கொள்வது நல்லது. இதற்கு வசதியில்லாதவர்கள் தினம் தொடர்ந்து 3–4 மைல் தூரம் நடப்பது அவசியம். பகல் தூக்கத்தைக் குறைத்துக்கொள்ள லாம். பகலில் தூங்கும் நேரத்தைக் குறைப்பது—ஈஸிசேர், நாற்காலி இவைகளில் உட்கார்ந்தே தூங்குவது, நேரிடையாக முகத்திலும் கழுத் திலும் காற்று கடுமையாக வீசும் மின்விசிறியின் நேரே படுக்காம லிருப்பது இவை நல்லது. நேரிடையான மின்விசிறிக் காற்றுப் படு மிடங்களின் மறு புறத்தில் வியர்வை தேங்குவது கண்கூடு. மல்லார்ந்து படுத்தால் முதுகு வியர்க்கும். குப்புறப்படுத்தால் மார்பு வியர்க்கும். வெகுநேரம் இப்படிப் படுக்க அயர்வால் தசைகள் தளரும். வியர் வையில் நனைந்த தசைகள் இறுகும். இறுகிய நிலையில் அதிகநேரம் இருந்தால் தசை நரம்பு உணர்வற்றுப்போகும். மறுபடியும் அவை தளர்ந்து சுயநிலை அடைய நேரமாகும். ஆகவே படுக்கும் இடத்தில் காற்றை மாற்றிக்கொண்டே இருக்குமளவில்தான் மின்வீசிறியைப் பயன்படுத்துதல் நல்லது.

தசைத் தளர்ச்சியோ தசை இறுக்கமோ இருப்பதாக உணர் பவர்கள், ஓடும் ஜலத்தில் நீர்வேகத்தை எதிர்த்துத் தாங்கியவாறு குளிப்பது, நீர்வீழ்ச்சிகளில் குளிப்பது, இதமான சூடுள்ள வென்னீரை இறுகிய தசைகளில் ஊற்றித் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொண்டு குளிப்பது, குளிப்பதற்குமுன் தசை இறுக்கம் நீங்க உதவும் தான்வந்தர தைலம், பஞ்சகுணதைலம், நாராயணதைலம் முதலியவைகளைத் தடவித் தேய்த்துவிடுவது நல்லது

தரையில் படுப்பது, காற்று நேரிடையாக வீசக்கூடிய வாசற்படி ஜன்னலோரம் இவைகளுக்கு நேரே படுப்பது கெடுதல். சிலருக்குக் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்னானம் செய்வது, எண்ணெய்தேய்த்துக்கொள்ளாமல் வெறுந்தலையுடன் ஸ்னானம் செய்வது ஒத்துக்கொள்ளாதிருக்கலாம். அவர்கள் அஸன ஏலாதி, அஸன பில்வாதி, பலாகுடூச்யாதி போன்ற ஏதேனும் ஒரு தைலத்தைத் தலைக்குவைத்து ஸ்னானம் செய்வதும்

இளம் சூடான வெந்நீரில் ஸ்னனம் செய்வதும் நல்லது. எந்தவித ஸ்னனமும் ஒத்துக்கொள்ளாமல் ஸ்னனம் செய்தால் வலி கடுமையடைவதும் உண்டு. அங்கு வலி குறையுமாறு நரம்பு அழற்சி அழுத்தங்களைச் சிகித்சை மூலம் அகற்றிய பிறகே தலைக்கு ஸ்னனம் செய்தல் உசிதம்.

2. விலாப்பிடிப்பு - இடுப்புப்பிடிப்பு - மூச்சுப்பிடிப்பு

சிலருக்கு விலாச்சதையிலும் இடுப்பிலும் பிடிப்பு ஏற்படும். தசைகள் தளர்ந்து திடீரென இறுக்கமடையும்போது தாறுமாறாகப் பிணைந்துவிடும். ஒன்று விரியும்போது மற்றொன்றும் பலாத்காரமாக அளவுக்கு மீறி விரிவடைய நேர்வதால் ஏற்படும் வலி இந்த பிடிப்பு நோய்களில் கடுமையாகக் காணும் தசைப் பிடிப்பும் தசைத் தளர்ச்சி காரணமாகவே பெரும்பாலும் ஏற்படும். இடுப்பு - முதுகு - விலாத் தசைகள் வலிவற்றுத் தளர்ந்துபோவதே இதற்கு முக்கியக் காரணம். சிலசமயம் இந்தத் தாறுமாறான தசைப்பிணைப்பின் விளைவாக முதுகுத் தண்டின் எலும்புகள் சற்றுத் தடம்புரண்டு அங்கு கடும் வலி ஏற்படக் காரணமாகும். முதுகுத் தசைகளைப் பிடித்துவிட்டுத் தளர்த்தித் தாக்கியுள்ள முதுகெலும்புப் பகுதியை அதன் இடத்தில் அமிழ்த்திப் படியவைப்பது கைதேர்ந்த வைத்தியர் செய்யவேண்டியது. கடுமையான வலிநீக்கும் மருந்தும் வீக்கமகற்றும் மருந்தும் தானே முதுகெலும்பு படிய உதவுவதும் உண்டு.

3. குதிகால் வலி

செருப்பில்லாமல் சிலரால் ஓரடிகூட நடக்கமுடியாது. செருப்புடன்கூட ஓரிருமைல் தூரம் தொடர்ந்து சிலரால் நடக்கமுடியாது. குதிகால் தசைகள் வலிவிழந்து உடல் கனத்தைத் தாங்கச் சக்தியற்றிருப்பதால் குதிகால் எலும்பே நேரிடையாகப் பூமியில் அழுந்துவது போன்ற உணர்ச்சி தருவதால் வலி தாங்காது. கால் கீழே வைக்கக் கூசும். இதுவும் நாகரிக வாழ்க்கை தரும் சுகவீனம். உடல் முழுவதும் ஏற்பட்டுள்ள தசை பலவீனம் இதற்கும் காரணமாகலாம். இரவு படுக்கு முன்னும் காலையில் எழுந்த உடனும் கால்களின் மேலும் கீழும் நன்கு எண்ணெய் தடவி அழுத்தித் தேய்த்துவிட்டு இதமான சூடுள்ள வெந்நீரை விட்டுப் பிடித்துவிடுவதும், குதிகாலைத் தூக்கி முன்னங்கால்களை அழுத்தி நின்றும் குதிகாலைப் படியவைத்தும் சிறிதுநேரம் தொடர்ந்து சில மாதங்கள் பயிற்சி தருவதும் நல்லது. கொள்ளும் அரிசியும் அல்லது கொள்ளும் பாசிப்பயறும் சேர்ந்த கஞ்சி தசைகளுக்கு வலிவு தரும். அமுக்கரக்கிழங்கு சேர்ந்த அச்வகந்தா சூர்ணம், அச்வகந்தாதி லேகியம் தசை வலிவுதர நல்லவை.

★

கோடைக்கேற்ற குடியிருப்பு

இன்றையத் தேவை கோடையின் வெப்பத்தை உணராதபடி அமைக்கப்பட்டுள்ள குடியிருப்பு வசதி. இவ்விஷயத்தில் இன்றைய நாகரிகம் பொறுப்புடன் செயலாற்றவில்லை என்பதை வருத்தத்துடன் குறிப்பிடவேண்டியிருக்கிறது. பழைய காலத்து வீடுகள், சுற்றுப்புறச் சுவர்களில் வெப்பம் தாக்காதவாறு இடை வெளியில்லாமல் கட்டப் பட்டிருக்கும். மேற்கூரை வெப்பத்தைத் தாங்கி உள்ளே விடாதவாறு கீற்று, நாட்டு ஓடுகள் முதலியவற்றால் நல்ல காற்றோட்டமுள்ளவையா கவும் வெயில் நீங்கியவுடனேயே எளிதில் சூடு ஆறக்கூடியவைகளாக வும் அமைந்திருக்கும். வீட்டின் நடுத்தளத்தை உயர்த்தி வாயிற்புறத் தைத் தாழ்த்திக் கட்டடமமைத்து சூரியனின் கடும் வெப்பம் நேரிடை யாக உட்புகாமலிருக்கும்படி அமைந்திருக்கும். இதற்கு நேர் எதிரி டையாக, வீட்டின் நான்கு புறங்களிலும் வெட்டைவெளி; நாற்புறச் சுவர்களிலும் வெயிலின் நேர் தாக்குதல்; கருங்கல்லை ஒத்த காங்கிரீட் மேற்கூரைத் தள அமைப்பு; சூரிய கிரணங்கள் நேரே வீட்டினுள் புகுமாறு பெரிய ஜன்னல்களும் நுழைவாயில்களும்; சூட்டைச் சீக்கிரம் ஆறவிடாத சிமென்டுப்பூச்சு, வீட்டைச் சுற்றித் தார் ரோடு, ஆக காலை 10 மணிக்கு ஆரம்பித்த வெக்கை இரவு 12 மணிக்கும் தன் நிலையில் ஆறாது. கணப்பினுள் குடியிருப்பது போன்ற உணர்ச்சியுடன்தான் தங்கமுடிகிறது.

அத்தகைய இடத்தில் தூங்கினால் மூச்சடைப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படும். சூழ்நிலையிலுள்ள காற்று, குளிர்ச்சியால் கனத்தாலும், வெப்பத்தால் லேசானாலும், உடல்நிலை தாங்குமளவிற்கு இவ்விரண்டும் அதிகம் மாறுபட்டாலும், மூச்சுவிட முடியாது. ஹிருதயம் திணறும். இதே கெடுதலைத்தான் இன்றைய சிமென்ட் கட்டிடங்களிலும் அனுப விக்கிறோம். ஆனால் இது இன்றளவில் தவிர்க்கமுடியாத தொல்லை,

நாம் உள்ளிழுக்கும் மூச்சுக் காற்றைவிட வெளியிடும் மூச்சுக் காற்று உடற்சூடு சம்பந்தப்பட்ட காரணத்தால் சூடாகி லேசாகிவிடு கிறது. சூடாகி லேசாகும் காற்று உடன் மேலே சென்றுவிடுகிறது. பூமியின் பக்கத்தில் இருக்கும் காற்று சற்று குளிர்ச்சி மிக்கதானதால் கனத்துக் கீழேயே சுற்றும். அதே நாம் சுவாஸிக்க ஏற்றக் காற்று. சுவாஸிக்கக் கூடாத சூடான காற்றை இயற்கை மேலே அனுப்பிவிடு கிறது. நாம் வெளியிட்ட சூடான மூச்சுக் காற்றையே திரும்ப நாம் சுவாசிக்காமலிருக்கவேண்டும். ஆனால் கூரை முகட்டிலிருந்து தொங் கும் விசிறி சூடான காற்றையே திரும்ப நமக்குத்தருகிறது. சற்று சிந்திக்கவேண்டிய விஷயம். புதிதாகக் கட்டப்படும் கட்டடங்கள் விஷயத்திலாவது ஏதேனும் மாறுதல் செய்வோமா? ★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

நள

ஆனி

மலர் 14

★



★

1976

ஜூன்

இதழ் 6

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வேரோடு களைக

காச்மீரப் புலவன் க்ஷேமேந்திரனின் நீதிபோதனைகளில் ஒன்று.

सुसन्दिग्धस्य भक्तस्य दन्तस्य चलितस्य च ।
अमात्यस्य च दुष्टस्य मूलादुद्धरणं वरम् ।।

உணவு உட்கொள்ளும் நிலையில் உணவைப்பற்றி ஐயம் ஏற்படுகிறது. விஷத்தீண்டல் ஏற்பட்டிருக்குமோ, கலப்படம் நடந்திருக்குமோ என சூழ்நிலை சந்தேகத்தை வலுப்படுத்துகிறது. சபலமோ சிக்கனமோ வேறு இல்லாமையோ காரணமாக அதை உண்ணாதே. முழுவதையும் தூர எறிந்துவிடு. பிறருக்கும் கொடுக்காதே.

பற்கள் ஆடுகின்றன அப்படியே தானாக விழும்வரை இருந்துவிட்டுப் போகட்டும் என அசட்டை காட்டாதே. வேரோடு பிடுங்கி எறிந்துவிடு. இனி அவை ஆடாமல் நிலைக்கப்போவதில்லை. ஆடும் பற்களின் அடியில் நிறைய அழுக்கு தங்கும் நோய் சிறிதும் பெரிதுமாக வரும். அசட்டை கெடுக்கும். வேரோடு களைந்துவிடு.

அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர் நம்பிக்கைக்குகந்தவராக இல்லை. லஞ்சம், பக்ஷபாதம், அடாவடித்தனம், மெத்தனம் போன்ற பல கெட்டகுணங்கள் அவரிடம் நிலைத்திருக்கின்றன. சந்தேகமற நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. சமுதாய அரசனும் அவரைத் தொடர்ந்து பணிபுரிய இடமளிக்காமல், ஆமாம்—விஷம் தீண்டிய உணவுபோல் ஆடும் பற்களைப்போல் கேடு விளைவிக்கக் கூடியவரானதால் அவரையும் தொடர்பின்றி அகற்றிவிடு.

முதலிரண்டும் தனி மனிதரின் நோயற்ற வாழ்விற்கு ஏற்றவை. மூன்றாவதும் நமது பிரதமரின் இருபதப்சத் திட்டம் குறிப்பிடுவதுபோல், சமுதாய ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறுத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
ஆனி
மலர்-14



1976
ஜூன்
இதழ்-6

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

शिवा नः शन्तमा भवन्तु ।
दिव्या आप ओषधयः ।
सुमृडीका सरस्वति ।
मा ते व्योम सन्दृशि ॥

இறைவ! விண்ணிலிருந்து கிடைக்கும் மழை நீரும், அதனுல் ஊட்டம் பெறும் தானியங்களும் எங்களுக்கு சுகம் தருபவையாகவும் துக்கத்தை நீக்குவதில் அதிக சக்தி பெற்றவையாகவுமிருக்கட்டும். எல்லா பக்கங்களிலும் பரவிப் பெருக்கெடுத்தோடும் வாய்க்கால்கள் நிரம்பிக் கசிவு மிகுந்து நிற்கும் பூமியும் எங்களுக்குச் சுகம் தரட்டும். ஆகாயத்தை உற்றுப்பார்க்க முடியாத அளவு பசுமையான தழை நிரம்பிய மரங்கள் வானளாவி வளரட்டும்.

— தைத்திரீயாரண்யகம்

ஆசாரக் கோவை

ஓதுவதற்கு உதவாத காலம்

அட்டமியு மேனை உவாவும் பதினான்கும்
அப்பூமி காப்பார்க் குறுகண்ணு மிக்க
நிலத்துளக்கு விண்ணதிர்ப்பு வாலாமை பார்ப்பார்
இலங்குநூ லோதாத நாள். (47)

கருத்து: இலங்கு நூல்—மனிதரால் செய்யப்படாத ஈசுவரனுடைய வாக்கான நூல் வேதம். ஓதல்—எழுதப்பட்ட அல்லது அச்சடிக்கப்பட்ட புஸ்தகங்களைப் பார்த்துப் படிக்காமல், குருவின் வாயினால் முதலில் ஒருதரம் சொல்லப்பட்டு உடனே அவர் அருகில் அமர்ந்து சிஷ்யன் இருதடவைகள் குரு சொல்லிய பதங்களைச் சொல்லும் முறை ஓதல் எனப்படும். வேதம் மட்டும் இந்த முறையில்தான் கற்கப்பட வேண்டும் என்று விதி.

இந்த முறையிலும், சில குறிப்பிட்ட நாட்கள் வேளைகளில் வேதம் ஓதுதல் கூடாது. அவையாவன:—அஷ்டமீ, உவா - அமா பூர்ணிமைகள், பதிநான்கு - சதுர்தசீ, பிரதமை ஆகிய ஐந்து திதிகள் எப்பொழுதுமே வேதம் ஓதுவதற்குத் தள்ளுபடி. மற்ற திதிகளில் ஓதலாம். ஆனால் ஓதுவதற்கு ஏற்ற திதிகளிலும் நாட்டில் பொதுவில் வேறுவித துன்பங்கள் ஏதாகிலும் எதிர்பாராமல் ஏற்பட்டால் அந்த சமயங்களிலும் வேதம் ஓதக்கூடாது. அவையாவன:—அப்பூமிகாப்பார்க் குறுகண்ணும் - தமது தேசத்தைக் காப்பாற்றும் அரசனுக்கு எதிர் சத்துருவினால் ஏதாவது விபத்து, மிக்க நிலத்துளக்கு - பூகம்பம் போல் ஏதாவது கஷ்டம், விண்ணதிர்ப்பு - அகாலத்தில் கொடிய இடி முழக்க அதிர்ச்சி போன்றவை. மேலும் வாலாமை - குருவிற்கோ சிஷ்யருக்கோ தீட்டு அல்லது நோய் முதலியதினால் தூய்மை இல்லாத சமயத்திலும் வேதம் ஓதல் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

ஸீதா தேவீ ஸ்ரீ ராமச்சந்திரனைப் பிரிந்து அசோகவனத்தில் இருக்கும்பொழுது உடல் மிகமிக மெலிந்து வாடிப்போயிருந்ததை ''பிரதிபத்பாடசீலஸ்ய வித்யேவ தநுதாங் கதா'' என்று பிரதமை திதியில் வேதத்தை ஓதியவனுடைய வித்யை எப்படி வாடி ஞானம் இன்றி மழுங்கிப்போயிருக்குமோ அப்படிப்போல், ஸீதாதேவி வாடி வதங்கி காந்தி மழுங்கிப்போயிருந்தாள் லங்கையில் என்று வால்மீகி ரிஷி ராமாயணத்தில் வர்ணித்துள்ளார். ஆதலால் அஷ்டமீ முதலிய சில பிரத்யேகமான குறிப்பிட்ட திதிகளில் வேதம் ஓதக்கூடாது என்ற விதியானது, கல்வி கற்பதில் நடுவில் விடுமுறை குரு சிஷ்யர்களுடைய சிரமத்தைப் போக்குவதற்கு அவசியம் என்ற நோக்கத்தில்மட்டும் ஏற்

படுத்தப்பட்டதல்ல. அவ்விதமாயிருப்பின் அரசனுக்குக் கஷ்டம், குரு சிஷ்யனின் தீட்டு முதலியன தள்ளப்படவேண்டிய நாட்களில் எண்ணப் படமாட்டா.

அரசனுக்குக் கஷ்டம் என்பது நாட்டிற்குக் கஷ்டம், வேறல்ல. இந்தத் தருணத்தில் வேதம் ஓதுவதையும் ஒதுக்கிவிட்டு எல்லோரும் தேசத்தின் கஷ்டத்தைப்போக்க ஈடுபடவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் இருக்கலாம். ஆனல் சில குறிப்பிட்ட திதிகளில் ஓதுவது கெடுதல் எனச் சொல்லுவதற்குக் காரணம், அமா பூர்ணிமை திதிகளில் ஓஷதி மூலிகைகளில், கடல்நீரில் ஒருவித மாறுதல் ஏற்படுவதுபோல் மனிதரின் உடல் மூளை ஆசயங்களிலும் ஏதோ மாறுதல் ஏற்படுகிறது என்ற ஸூக்ஷமத்தைப் பண்டைய ரிஷிகள் கண்டுபிடித்துள்ளார்கள் என்பதுதான்.

ஏராளமாய் பொருள்தானமும் விருந்தும் அளிக்கவேண்டிய காலம்

கல்லியாணந் தேவர் பிதிர்விழா வேள்வியென்(று)
ஐவகை நாளும் இகழா தறஞ்செய்க
பெய்க விருந்திற்குங் கூழ். (48)

கருத்து: தனது இல்லத்தில் நடைபெறும் விவாஹம் முதலிய சுபகார்யங்கள் தன் வீட்டிலோ நகரம் கிராமங்களிலோ அடிக்கடி நடக்கும் தேவர்களுடைய தேர்திருவிழா முதலிய உற்சவ சமயங்கள், கணேச ராமகிருஷ்ணுதி தேவர்களுடைய அவதார நாட்கள், தாய் தந்தைக்குச் செய்யும் சிராத்தாதி தினங்கள், வேள்வி ஆகிய இந்த ஐந்து விசேஷ காலங்களில் முக்கியமாய் அறஞ்செய்க - பொருள் தானமும், சமாராதனை சாப்பாடும். பொதுவாய் அனைவருக்கும் ஏராள மாய் அள்ளி அளிக்கவேண்டும். அளிப்பதிலும் சிறிதும் இகழ்ச்சி செய்யாமல் அன்பு களிப்புடன் இருக்கவேண்டும்.

உடைநடை சொற்செலவு வைதலிந் நான்கும்
நிலைமைக்குங் கல்விக்கும் ஆண்மைக்குந் தத்தங்
குடிமைக்குந் தக்க செயல். (49)

கருத்து: ஆடைகள் அணிதல், நடத்தை, பேச்சு தவறு செய்தவனைத் திருத்துவதற்காகப் பிரயோகிக்கவேண்டிய திட்டுதல் இவை நான்கையும் தம்தம் - தங்கள் தங்களுடைய நிலைமை - பதவி அதிகாரம் அந்தஸ்துகளுடைய நிலைமை, கல்வி, ஆண்மை - ஆற்றல் சக்தி, குடிமை - குடிப்பிறப்பு இனம் ஆகிய ஒவ்வொன்றையும் கவனித்து பொருத்தமாய் தகுதியாகவே செய்யவேண்டும். குறைவாயிருப்பினும் அதிகமாய் இருப்பினும் தகுதியல்லாதிருப்பினும் சோபிக்காது.



காலத்தின் பிரபாவம் - (5)

(5-6) ஹேமந்த சிசிரருதுக்கள் அல்லது பனிகாலம்

பூமண்டலத்தில் சில தேசங்களில் மழை - பனி இந்த இரு ருதுக்களுடைய தன்மையிலும் காலத்தின் அளவிலும் கூடுதலும் குறைவும் நன்ருய்த் தெரிகின்றன. நமது பாரததேசத்தில் கேரளத்திலும், மேற்கு ஸமுத்திரப் பக்கத்திலும் மழைகாலம் வர்ஷருது சுமார் 4 மாஸங்கள் நீடிக்கின்றன. ஆதலால் கால பிரபாவத்தைச் சொல்லும் சோதிட நூல்கள் வர்ஷருதுவையே இரண்டாகப் பிரித்து பிராவிருட் ருது என்று முதல் இருமாஸத்தையும், வர்ஷ ருது என்று பின் இரு மாஸத்தையும் கூறுகின்றன. இந்த தேசத்தில் பனிகாலம் குறைவாயிருப்பதால் ஹேமந்தத்தையேவிட்டு, சிசிர ருதுவென்று மட்டும் சொல்லுகின்றன. பனிகாலம் அதிககாலம் நீண்டிருக்கும் ஹிமாலயத்தின் சமீப பிரதேசங்களில் பனிகாலத்தை நாலு மாஸங்களாகக் கணக்கிட்டு முதல் இருமாஸங்களை ஹேமந்த ருது என்றும், பின் இருமாஸங்களைச் சிசிர ருது என்றும் தனியாகப் பிரித்துச் சொல்லுகின்றன.

கிரீஷ்ம ருதுவிற்கு அடுத்தபடியாக வரும் மழைகாலத்தில் ஆரம்ப காலத்தில் முதல் இரண்டு மாஸங்களில் மழையின் வீழ்ச்சி அளவில் அதிகம். காற்று இடிமுழக்கம் அதிகம். ஆதலால் இதை பிராவிருட் ருது என்று அழைக்கின்றனர். பின் இருமாஸங்களில் தொடர்ந்து மழை பெய்யினும் அதிக அளவில் காற்று இடி ஆடம்பரமும் குறைவு. ஆதலால் வர்ஷ ருது என்று அழைக்கின்றனர்.

சரத் ருதுவிற்கு அடுத்து தொடர்ந்துவரும் பனிகாலத்தில் பனி அதிகக் கடுமையாகவும் நீண்டகாலமும் சம்பவிக்கும் பிரதேசங்களில் முதல் இருமாஸங்களை ஹேமந்தருது என்றும், பின் இருமாஸங்களை சிசிரருது என்றும் சோதிட சாஸ்திரம் அழைக்கின்றது. இவ்வித வித்தியாசப் பெயர்கள் காலத்தின் இயற்கையை அநுசரித்து அவசியமாயுள்ளன.

ஹேமந்து ருது 60 நாட்கள், சிசிரருது 60 நாட்கள் ஆகிய 120 நாட்களில் ஆரம்ப நாட்களில் பனி குறைவாகவும் நாளுக்கு நாள் கிரமேண அதிகமாகவும் ஆகும். கடைசி காலத்திலும் பனி கிரமேண குறையும். நடு நாட்களில் நல்ல உச்சநிலையில் இருக்கும், இது காலத்தின் பிரபாவம். இந்த ஹேமந்த சிசிரருது காலந்தான் மனிதர்கட்கு, சகல பிராணி வர்க்கங்கட்கு, பயிர்பச்சை தான்யங்கள் எல்லாவற்றுக்கும் சிறந்த புஷ்டி பலம் அளிக்கின்றது. இந்த ருதுவில் அறுவடையாகும்படி விளையும் நெல் கோதுமை முதலிய தான்யங்களி

லும் ஸத்து நிறைந்திருக்கும். வெளி வெப்பம் மிகவும் குறைவினால் சந்திரபகவானுடைய ஸௌம்ய குணத்தின் ஆதிக்யத்தினால் மனிதரின் உடல் பளுவும் பலமும் நன்றாய் அதிகரிக்கும். மேற்கூறிய காரணங்களினால் கபதாது அதிகமாகும். அதிகமானாலும் கபத்தினால் விசேஷ வியாதி வருவதில்லை. சரத் காலத்தில் அதிகரித்த பித்ததோஷம் தானாகவே சமனமாகிவிடும். காலப் பிரபாவத்தினால் ஜலம் எல்லா இடத்திலும் அதிக சீதளமாயிருப்பினும் கிணற்றின் நீர் மட்டும் சிறிது சூடாகவே இருக்கும்.

வெளியில் எங்கும் சைத்ரியம் அதிகமாயிருப்பதினால் தேகத்தின் இயற்கை தாபம் உடலின் உள்புர தாதுக்களில் பிரவேசிக்கும். ஆதலால் ரஸாதி சுக்கிராந்த தாதுக்களுடைய அக்கினி பலம் அதிகரிக்கும். மேலும் வாயு தாதுவும் உள்ளே தங்கி குடலிலும் தாதுக்களிலும் இருக்கும் அக்கினியைத் தூண்டிவிடுகிறது. ஆதலால் தீவ்ர பசி எடுக்கும். குருவான ஆகாரமும் எளிதில் ஜீர்ணமாகும். இவ்வித இயற்கைக்கு ஏற்றபடி ஆகாரம் அருந்தாவிடில் வாயு கோபம் அதிகமாகும். அக்கினி தாதுக்களையே சாப்பிடத் தொடங்கும், உடம்பு இளைக்கும். சீதகால வரட்சியால் வாதரோகமும் வரலாம்.

ஆதலால் பனிகாலத்தில் குருகுணமுள்ள தாதுக்களை வளர்க்கக் கூடிய மதுரம், புளிப்பு, உப்பு, சுவைகள் மிகுந்துள்ள நெய் வெண்ணெய் பால் தயிர் எண்ணெய் நெய்ப்புடன் கூடிய ஆகாரங்களையே சாப்பிடவேண்டும். மாமிசம் புசிப்பவர் தாராளமாய் இந்த ருதுவில் புசிப்பது மிக நன்மை. மாமிசம் சாப்பிடாதவர் - உளுந்து, மொச்சை, பயிறு, கொத்துக்கடலை முதலிய சிம்பீ தான்யங்களை ஊறவைத்து முளைக்கட்டி சுண்டி தேங்காய் வெல்லம் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் போதுமானது, பூர்ண குணம் கிடைக்கும்.

இந்தக் காலத்தில் திறந்த வெளியில் விளையாடி உடற்பயிற்சி செய்ய சிரமமாயிருப்பினும், வீட்டிற்குள் அவசியம் உடற்பயிற்சி அதிகமாய் செய்யவேண்டும். செய்யாவிட்டால் ரக்த ஓட்டத்தில் குறைவு ஏற்பட்டு, முடக்கு வாயுப் பிடிப்பு சந்திகளில் உண்டாக ஏதுவாகும். பகலில் தூக்கம் கபத்தை வளர்க்கக்கூடியது. பனி காலத்தினாலேயே வளரும் கபத்தை மேலும் அதிகப்படி வளர்க்குமாதலால், ஹேமந்த சிசிர ருதுக்களில் பகல் தூக்கம் கூடாது. எல்லா தாதுக்களும் புஷ்டி பலம் நிறைந்துள்ள காலமானதால், இதில் சம்போகம் முறைப்படி தாராளமாய் செய்யலாம். இந்த ருதுவில் உண்டாகும் கர்ப்பம் புஷ்டியாய் இருக்கும். ஆதலால் இந்த ருதுவில் கருத்தடை முறைகளைக் கையாளாமல் இருப்பது விசேஷம்.

பனியின் வரட்சி சுபாவத்தினால் மேல் தோலில் வரட்சி, சுற சுறப்பு, வெடிப்புகள் உண்டாகும். இவைகளைக் குறைக்க க்ஷீரபலா

தைலம், பலாசுவகந்தாதி தைலம் போன்ற வாதஹரமான தைலங்களை சிறிது சுடவைத்து அவசியம் தினந்தோறும் அப்யங்கம் செய்து கொண்டு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். இந்தக்காலத்தில் மட்டும் கடுகு எண்ணெயை மேலுக்குமட்டும் தடவி சிறிது ஊறியதும் குளிப்பது தரம். கடுகு எண்ணெயைச் சுடவைக்காமல் தடவியவுடனேயே தோலில் சைத்தியம் குறையும். உஷ்ணம் தெரியும். தலைக்கும் தேய்க்கின்றனர் வடநாட்டினர். உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதும் அவர்கட்கு பழக்கமாகிவிட்டதால் கெடுதல் செய்வதில்லை. ஆனால் கடுகு எண்ணெய் உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதும், தலைக்கும் சேர்த்துத் தேய்ப்பதும் உடம்புக்கு கெடுதலே செய்யும்.

தோல் உடம்பைக் காப்பாற்றும் பிரதான ஆசயமானதால் பனிக் கடுமையினால் தோல் வறண்டு பாதிக்கப்படாமல் அவசியம் கவனமாய் காப்பாற்றப்படவேண்டும். இதற்காக இரவிலும், பகலில் காலை மாலை நேரங்களிலும், கைகால் கழுவவும் வெந்நீர் உபயோகித்தல், வெய்யிலில் சிறிது நாழிகை உட்காருதல் அல்லது படுத்தல் நல்லது. கம்பளிச்சட்டை, கம்பளிப்போர்வை, பஞ்சுமெத்தைப் படுக்கை ரஜாய் போர்வைகளையும் உபயோகிக்கவேண்டும். தரையின் தணுப்பு உடலைப் பாதிக்காமல் கட்டில் மேல்தான் படுக்கவேண்டும்.

காலத்தின் பிரபாவத்தினாலும் பூமி ஸூர்ய சந்திர கிரஹங்களுடைய கதி விசேஷங்களினாலும் ஒரு வருஷத்தில் ஆறு ருதுக்கள் ஏற்படினும் இவைகளில் மழை பனி வெய்யில் என்ற மூன்றுவித மாறுதல்களினால்தான் கால பகவான் ஜகத்தை ரக்ஷிக்கின்றார். மக்களுடைய நற்செய்கைகள் மழை பனி வெய்யில்களை ஒழுங்காகவே அமைக்கும். தீச்செய்கைகள் பருவங்களைக் கெடுத்து விபரீதமாக்கும். ஆதலால் ருது பர்வகாலங்கள் சீராக இயற்கையாக இருப்பதும், கேடுற்று விபரீதங்களாவதும் மக்களுடைய கைவசமேதான் இருக்கின்றன. இது ஸத்தியமாயினும், ஜனங்கள் அனைவரும் அனவரதமும் தர்மபரர்களாகவே இருக்கிறதில்லை. தர்மாதர்மங்களைக் கலந்தே செய்கின்றனர். தர்மம் தெரிந்த பண்டிதர்களும்கூட சில சந்தர்ப்பங்களில், அதர்மம் செய்கின்றனர். ஜனங்கள் அதர்மம் செய்யாமல் கவனிக்க வேண்டிய கடமையுள்ள தேசத்தை ஆளும் அரசர்களும், அநேக சந்தர்ப்பங்களில் வேணுமென்றே அதர்மத்தைச் செய்கின்றனர். இதுவும் காலத்தின் பிரபாவம்தான்.

ஆனால் பருவகாலங்களினால் மாறிக்கொண்டிருக்கும் மழை பனி வெய்யில்கள், அந்தந்த சமயத்தில் அவைகளுக்குள்ள சக்தியினால் ஜனங்களுடைய உடம்பிலும் வெளியிலும் மாறுதல்களைச் செய்யாமல் இருக்காது. ஆதலால் ஜனங்கள் பருவங்கள் ஒழுங்காய் இருந்தாலும் கூடகுறைவு விபரீதங்களான ஒழுங்கீனமாய் இருப்பினும் அந்தந்தப்

பருவகாலங்களுக்குத் தகுந்தபடி ஆகாரம் நடத்தைகளை அவசியம் மாற்றி அமைத்துக்கொண்டிருக்கவேண்டும். சரியான தற்காப்பு செய்துகொண்டிருந்தால் பர்வகாலங்களின் ஒழுங்கீனத்தினுல்கூட சரீரத்தில் எவ்வித பீடையும் ஏற்படாது.

பாரதத்தில் விந்திய மலைத் தொடருக்குத் தென்திசைப் பிரதேசத்திலிருந்து ஆரம்பமாகும் பிரதேசங்களில், தெற்கே பனியும் வெய்யிலும் வரவரக் குறைவு. மழை அதிகம் தென்மேற்கில். விந்திய மலைக்கு வடக்கே மழை குறைவு. வெய்யில் மிக அதிகம். திரும்ப ஹிமாசலம் நெருங்க நெருங்கப் பனி மிகவும் அதிகம். தென்னுட்டினருக்கு பனிகாலத்தின் கடுமையும், வடநாட்டினருக்கு மழையின் சிரமமும் அதிகம் அறிய வாய்ப்பில்லை. வடக்கே பல பிரதேசங்களில் ராத்திரியில் நெருப்புத்தணல், கணப்புச் சட்டி இல்லாமல் இருககவே முடியாது. மின்சாரத்தினுல் அரை பூராவும் உஷ்ணப்படுத்தவேண்டிய வசதியும் அவசியமாகிறது.

ஒரு வருஷகாலத்தில் சுற்றிக்கொண்டிருக்கும் ஆறு ருதுக்களுடைய லக்ஷணங்களும் ஒவ்வொரு தினத்திலும் சுழன்று வருகின்றன. காலை சுமார் 7 மணிமுதல் 11 மணிவரையில் முற்பகல் வேளையில் வஸந்த ருதுவின் லக்ஷணங்கள், அவ்விதமே உடலில் கபதாது இளகுகின்றது. நடுப்பகலில் சுமார் 11-3 மணிகளில் கிரீஷ்மருது கோடைகாலத்தின் குறிகள். பித்ததாதுவின் தாப வெப்பம் அதிகமாகிறது. பிற்பகல் சுமார் 3-7 மணிகளில் பிராவிருட் ருதுவின் லக்ஷணங்கள் தோன்றுகின்றன. முன்னிரவு 7-11 வர்ஷருதுவின் குணங்கள். வாயுதாது வளருகிறது. நடுராத்திரி சுமார் 11-3 மணிகளில் சரத்ருதுவின் அடையாளங்கள்—பித்தம் சிறிது அதிகரிக்கின்றது. பிறகு வைகரை நேரம் 3-7 மணிகளில் ஹேமந்த ருதுவின் லக்ஷணங்கள் உண்டாகின்றன. கபம் விருத்தியாகிறது.

இவ்விதம் ஒருவருஷ காலத்தில் அதிக காலம் மாஸக்கணக்கில் ஏற்படும் ஆறு ருதுக்களுடைய லக்ஷணங்களும் ஒவ்வொரு பகல் ராத்திரியிலும் மணிக்கணக்கில் குறைந்த காலத்திலும் தரத்திலும் சுழன்று கொண்டிருக்கின்றன. இதெல்லாம் காலத்தின் பிரபாவம். ஒருவருஷ காலத்தில் போலவே தினந்தோறும் ஏற்படும் ருதுக்களுடைய மாறுதலுக்கேற்றபடி சரீரத்திலும் வாத பித்த கபங்கள் அதிகமாகின்றன, குறைகின்றன. ஆதலால் பருவகாலங்களில் ஏற்படும் மாறுதல்களுக்கு ஏற்றபடி ருதுசர்யா விதிகளை, ஆகாரம் நடத்தைகளை உபதேசிக்கிறது போலவே தினந்தோறும் ஏற்படும் மாறுதல்களுக்கேற்றபடி தினசர்யைகளைப் பகல் ராத்திரிகளில் ஆகார ஆசரணைகளையே ஆயுர்வேதம் உபதேசிக்கின்றது.



நோய் தடுப்பு விதிகள்

இயற்கை வேகங்களை அடக்காதீர் - (5)

10. காஸ வேகம்

காஸம் - இருமல் மலம் மூத்திரம்போல் இயற்கை வேகங்களில் சேர்ந்ததல்ல. இருமல் வாத பித்த கப தோஷங்களினால் உண்டாகும் நோய்களில்தான் சேர்ந்தது. ஆயினும் மலம் மூத்திரம் முதலிய இயற்கை வேகங்களை அடக்கினால் உடலுக்குக் கெடுதிகள் விளைவது போல, இருமல் தொடர்ந்து இரண்டு மூன்று தடவைகள் ஏற்பட்டால் அதை அடக்குவதும் கெடுதல் என்ற காரணத்தினால் வேகங்கள் பகுதியில் இருமல் சொல்லப்படுகிறது.

மேலும் கபதோஷம் மார்பில் சுவாஸாசயத்தில் கேடுற்று நிறைந்து உடம்புக்கு உபயோகமில்லாமல் மார்பிலேயே உறைந்து கொண்டிருந்தால் கெடுதல் செய்யக்கூடியது. கபதோஷத்தை வாயு தாது இருமல் வேகம் மூலம் வெளிப்படுத்துகிறது. ஆதலால் காஸ வேகமும் வேகங்களில் ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது.

இருமல் வேகம் ஏற்பட்டால் அது தானாக ஓயும்வரையில் பலவந்தமாய் அடக்கக்கூடாது. அடக்கினால் இருமல் வேகம் குறையாது. அதிகக் கடுமைவேகத்துடன் மேல் மேல் ஜாஸ்தியாகும். அதுமட்டுமல்ல, சுவாஸ ரோகம் அரோசகம் விக்கல் க்ஷயரோகம் ஹிருதய வியாதிகள் இவைகளும் ஒன்றன்பின் ஒன்றாகவர ஏதுவாகும் இதற்கு சிகித்சை இருமல் வேகத்தை அடக்குவதை நிறுத்தவேண்டும். காஸ ரோகத்திற்கு உரிய சிகித்ஸையை உடனே தாமதியாமல் செய்து கொள்ளவேண்டும். இருமல் நோயை உடனே தகுந்தபடி கவனிக்கா விட்டால் உபாதிகள் பல தொடரும்.

11, 12. பசி தாக வேகங்கள்

உடம்பிற்கு உதவாததும், தங்கியிருந்தால் கெடுதல் செய்வதாயும் உள்ள வஸ்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்காக இயற்கை வாயு தாது வேகத்தை உண்டுபண்ணுவது போலவே உடம்பிற்கு உடனே தேவையாக இருக்கும் வஸ்துவை உடலினுள்ளே வாங்கிக்கொள்வதற்கும் வாயுதாது இருவித வேகங்களை உண்டுபண்ணுகின்றது. இவைதான் பசி தாக வேகங்கள். உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகும்பொழுது பித்த திரவ சம்பந்தத்தினால் நீர் பருக வேட்கை உண்டாகிறது. உணவு எளிதில் ஜீர்ணம் ஆவதற்கும் அடிக்கடி நீர் வேட்கை ஏற்படுகிறது. கோடைகாலம் கிரீஷ்ம ருதுவிலும் சரத் ருதுவிலும் காலபிரபாவத்தினால் தாகம் உண்டாகிறது, இதைத் தடுத்தல் மிகக் கெடுதல். வேண்டிய அளவு நீரை ருதுவிற்கு ஏற்றபடி உஷ்ணமாகவோ சீதளமாகவோ உடனே பருகவேண்டும்.

தேகத்தில் ஜலாம்சம் குறைந்துள்ளது. அதை நிரப்பு என்று அறிவிக்கும் தாகவேகத்தை அடக்கினுல் உடலில் திரவாம்சம் மேலும் குறைந்து உடல் சோஷிக்கும். தலை சுற்றல், மயக்கம், ஹிருதய நோய்கள் காது கேட்கும் சக்தி மாந்தியம் இந்த கஷ்டங்கள் உண்டாகும். சிகித்ஸை - சீதளமான பானங்கள் செய்கைகள் எல்லாம் அவசியம். காலாதிஸார (காலரா) வியாதியில் திடீரென்று உடலில் இருக்கும் ஜலாம்சம் வாந்தி பேதிகளினுல் சுண்டுவதனுல் தாங்கமுடியாத தண்ணீர் தாபம் ஏற்படும். அந்தயாதிரியான கஷ்ட அவஸ்தை உப்பும் மதுரமும் கலந்த நீரை ரக்தக் குழாயில் ஏற்றுவதினுல் ஜலாம்சம் உடம்பில் நிறைந்து உடனே தாக கஷ்டம் சமனமாகும். வாந்தி பேதி காரணமின்றி வெய்யில் கால கடுமையினுல் வரும தீவ்ர தாகத்திலும் சிறிது உப்பையும், வெல்லத்தையும் குளிர்ந்த நீரில் கரைத்து சாப்பிட உடனே சிரமம் குறைந்துவிடும்.

பசி வேகம்

உண்ட உணவு ஆமாசயத்தில் ஜீர்ணமாகி பக்குவாசயத்திற்கு அன்னரஸ ரூபத்தில் போய் ஆமாசயம் காலியான உடனேயே உடல் போஷணைக்கு இன்றியமையாத அன்னரஸத்தின் தாரை இடைவிடாமல் தொடர்ந்திருப்பதற்காக உணவை உடலுக்குக் கொடுக்க வேண்டும் என்று இயற்கை கொடுக்கும் அறிக்கையே பசிவேகம்.

நல்ல பசி வந்ததும் தகுந்த உணவு அருந்தி பசியைச் சமனம் செய்யாவிட்டால் விளையக்கூடிய கஷ்டங்களை விவரிக்கத் தேவையில்லை. என்றைக்காவது ஒருநாள் ஒருவேளை ஏகாதசி அல்லது சிரார்த்தம் போன்ற விரதநாட்களில் பசியைப் பொறுத்துக்கொண்டிருந்தால் பொது பலம் சரீரத்தில் நன்ருயிருப்பின் விசேஷ தொந்திரவு வராது. மிகவும் அடிக்கடி அதிக நீண்டகாலம் லங்கனம் உபவாசம் இருப்பின் உதரத்தில் குல்மசூலம், உடல் இளைப்பு, மயக்கம், க்ஷயம் சகலவித வாதரோகங்களும் ஏற்படும் கொடுமையாக.

ஏதாவது நிர்ப்பந்தவசத்தினுல் பட்டினியாக உபவாசம் இருக்கும்படி நேர்ந்துவிட்டால், அதற்குப் பிறகு முதலாகச் சாப்பிடும்பொழுது ஒரேயடியாக வயிறு நிறையச் சாப்பிடக்கூடாது. மிகக் குளிர்ச்சியாயும் வரட்சிதரும் குரு குணங்கொண்ட மாப்பண்டங்களையும் எண்ணெய் பக்ஷணங்களையும் சேர்த்து முதலில் சாப்பிடக்கூடாது. அஜீர்ணுதி வியாதிகளைச் செய்யும். பால் நெய் பசைகொண்டதும் இலகுவானதுமான உணவைச் சிறிது சூடாகவும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாயும் முதலில் சாப்பிடவேண்டும். இந்நாளில் ஏதோ அரசியல் நோக்கத்துடன் நாட்கள் கணக்கில் உண்ணுவிரதம் இருந்துவிட்டு, அதை நிறுத்தி உணவு அருந்த முதலில் குளிர்ந்த பழரஸம் பருகுவது என்பது பழக்கம். இது ஆரோக்கியத்திற்கு அஹிதம். பாசிப்பயறு, அரிசி—கோதுமை உடைசல் இதுகளில் ஏதாவதொரு கஞ்சி பால் சிறிது

சூடாக முதலில் சாப்பிடுவதும் நல்லதே. கொஞ்சம் ஆசுவாஸம் ஆன பிறகே குருவான அன்னம் முதலிய சாப்பிடவேண்டும்.

13. நித்திரை வேகம்

உடம்பும் உள்ளமும் ஓரளவு நன்றாய் உழைத்தபின்பு அவைகளுக்குக் களைப்பு ஏற்படுவது இயல்பு. களைப்பு நீங்கவும் மேற்கொண்டு வேலை செய்யவும் பலம் உண்டாவதற்கு ஓய்வு அவசியம். பேசாமல் படுத்துக்கொண்டிருந்தால் சரீரத்திற்கும் மனதிற்கும் பூர்ண ஓய்வு உண்டாகாது. நித்திரைதான் நல்ல ஓய்வு கொடுக்கும், பலம் தரும். ''நித்ராயத்தம் ஸுகம் துக்கம்'' ஆதலால் இயற்கை சரீரத்திற்கு நன்மை செய்வதற்காக நித்திரை வேகத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. தூக்கம் தானாகவே எப்பொழுதும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலேயே வருவதும், அகலுவதும் அதன் உயர்ந்த இயல்பு.

தூக்கம் வந்த சமயத்தில் அதை அடக்காமல் உடனே படுத்து நன்றாய் தூங்கிவிடவேண்டும். அடக்குவதினால் விசேஷ பயன் இல்லை. தூக்கக் கலக்கத்தில் எந்தக் கார்யத்தையும் ஒழுங்காய் செய்யமுடியாது. உடம்புக்கு பலவித கெடுதல் விளைவது நிச்சயம். சோம்பல் உடம்புவலி, தலை கனம், மயக்கம், கண்ணோய்கள் தொடரும். மேலும் அடிக்கடி தூக்கத்தை அடக்கி பழகிவிட்டால் பிறகு தூக்கம் வேண்டும் பொழுது வராமல் மிகவும் சிரமப்படும். வாத ரோகங்கள் வரலாம்.

அதுமாதிரி சிரமம் வந்துவிட்டால் குளுமையான சந்தனாதி தைலத்தினால் அப்யங்கம், உடம்பை ஸுகமாய் பிடித்துவிடச்செய்தல், எருமைப்பால், அமுக்கிராக்கிழங்கு சூர்ணம், குரோசாணி ஓம இலையின் சூர்ணம் சேர்த்து சாப்பிடுதல் இவைகள் சிறிது நாட்களில் தூக்கம் நன்றாய் வரும்படிச் செய்யும். உடலுக்கு புஷ்டியும் உண்டாகும். மருந்தையும் எருமைப்பாலையும் சில நாட்கள் உபயோகத்திற்குப்பிறகு நிறுத்திவிட்டாலும் தூக்கம் தொடர்ந்து வழக்கம்போல் வரும்.

தூக்க மாத்திரைகள் என்று பல இந்நாளில் புதிதாய் உபயோகிக்கப்படும் மருந்துகளில், முதலில் தூக்கம் நன்றாய் வருவதுபோல் குணமாயிருப்பினும், நாளுக்கு நாள் அதிக மாத்திரைகள் சாப்பிட்டால்தான் தூக்கத்தை உண்டுபண்ணுகின்றன. தூக்கம் அயர்ந்து நன்றாய் வரவேண்டும் என்று ஓரளவுக்குமேல் அதிக மாத்திரைகள் விழுங்கிவிட்டால் திரும்ப எழுந்திருக்காமலேயே தீர்க்க நித்திரையை (மரணத்தை) கொடுக்கின்றன. ஆதலால் இந்த மாத்திரைகளை அறுவை வைத்தியம் செய்த சமயம் வேதனை தெரியாமல் இருக்க வைத்தியருடைய நேர்பார்வையில் சாப்பிடலாமே தவிர, ஒருக்காலும் தொடர்ந்து உபயோகிக்கவே கூடாது.

அடக்கத்தகாத 13வித இயற்கை வேகங்கள் சொல்லப்பட்டன. அடக்கவேண்டிய வேகங்களும் உண்டு. அவைகள் தொடரும். ★

வாசகர்களின் கடிதங்கள் :

புகைக்குடியை நிறுத்துவதெப்படி ?

> சிகரெட் குடிப்பதால் புற்று நோயும் ஹிருதய நோயும் ஏற்படலாம் என்றறிகிறேன். அப்பழக்கத்தை நிறுத்தும் வழி எது? அப்பழக்கத்தை விடுவது சுலபமாக இல்லை. ஆயினும் விட்டுவிட முடிவு செய்துவிட்டேன். ஏக்கம் பாதிக்குமோ என சந்தேகிக்கிறேன். இருபதாண்டுகள் பழகிய தொன்றை விடுவதால் வேறு கெடுதல் விளையுமா? ஏக்கம் வராதிருக்க மாற்று ஏதேனும் உண்டா?

சிகரெட் குடிப்பதைப்பற்றி ஆரோக்கியத்தில் வரும் கருத்துரைகள் வாசகர்களின் மனத்தில் பதிந்துள்ளன என்பதற்கு அத்தாட்சியாக வந்துள்ள பல கடிதங்களின் சாரமே மேல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. சிகரெட் குடித்து வரும்போது உணரப்படும் அதன் தேவை உணர்ச்சி அதை விடும்போது வெறியுருக்கொள்கிறது. இவ்வெறியை அடக்குவது விவேகமும் நிதானமும் திடமும்கொண்ட மனத்தினால் தான் இயலும்,

''கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்து விடலாமா?'' அல்லது ''அறவே ஒரே நாளில் விட்டுவிடலாமா'' என்று கலங்குபவரும் உண்டு. இரண்டும் சரியான வழியே. எதை யார் ஏற்பது என்பது மனப்பான்மையையும் சரீர - மனோதிடத்தையும் பொறுத்தது. சிகரெட் குடிப்பது விவேகமற்ற செயல்; நமது அகால முடிவிற்கு நாமே நாடும் வழி என்ற உறுதி ஏற்பட்டுவிடின் இருவழிகளிலும் செல்வதில் சிரமமிராது. ''நான் எத்தனையோ தடவை சிகரெட்டை நிறுத்தியிருக்கிறேன்'' ''காபி குடிப்பதை நிறுத்தியிருக்கிறேன்'' ''எனக்கு அதில் சிரமம் கிடையாது'' எனக் கூறுபவர்களும் உண்டு. பலதடவை நிறுத்த நேர்ந்ததே நடு நடுவே அவர்கள் மன உறுதியை இழந்ததைக் குறிப்பிடுகின்றது. அதனால் மன உறுதி தளராமல் நடு நடுவே தலை எடுக்கும் வெறிக்குச் சிறிதும் இடம் கொடுக்காமல் தைரியத்துடன் சிகரெட் குடிப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

சிகரெட் குடிப்பதை நிறுத்தியாகிவிட்டது. அதனால் ஒருவித அசதி, சோர்வு, மனத்தெளிவின்மை இவை தலை தூக்கும். தினம் ஓரிருமுறை ஆறு முதலியவைகளிலோ கிணற்றிலோ 15-20 நிமிடங்களுக்குக் குறையாமல் நன்கு ஸ்னானம் செய்தால் இந்த அசதி, மனக் கலக்கம் நீங்கிவிடும். வெறி அடங்கிவிடும். சாப்பாடு முடிந்ததும்

வெறி எடுத்தபோதெல்லாம் சுத்த ஜலத்தால் வாயைக் கொப்பளித்துத் தேவையான அளவு சுத்த நீரைப் பருகலாம். உடலில் கலந்துள்ள புகையிலைச் சத்து வெளியே போகும்வரை, அடிக்கடி சிறு நீர் மூலம் அது கழிய, திரவமான உணவை அதிகமாக உட்கொள்ளலாம். புகையிலைச் சத்து வெளியே போகும்வரை இந்த வெறி அடிக்கடி தலை தூக்கும். சிகரெட் பழக்கத்தை நிறுத்தும் நிமித்தமாக காபி டீ பழக்கம் அதிகமாகக் கூடாது இரண்டும் ஒரு தரத்தைச் சார்ந்தவை தான். சிகரெட் நிறுத்திச் சில நாட்கள் வரை மூளைக்கும் உடலுக்கும் அதிக வேலை கொடுக்காதிருத்தல் நலம். சிகரெட் மூலம் அடிக்கடி ஊக்குவிக்கப்பட்டிருந்த நரம்பு மண்டலங்கள் ஊக்குவிக்கும் பொருளில்லாமையால் அதிக அசதியைக் காட்டும். அதனுல் ஓரளவு ஓய்வு கொடுத்து நரம்பு மண்டலங்களைச் சீராக்கலாம். உணவு ஏற்றதும் அவ்விதமே வெளியில் சுற்றி வீட்டினுள் நுழைந்ததும் சிகரெட்டைக் கையில் எடுக்கும் பழக்கம் இருந்திருக்கும். அதனுல் இந்நேரங்களில் ஓரிடத்தில் உட்காராமல், சற்று உலாவுவதும் வேறு காரியத்தில் ஈடுபடுவதும் அவசியம். வீட்டில் வெகு நாளாக புகை மணம் நிரம்பியிருக்கும். அந்தச் சூழ்நிலையை விட்டு வேறு நல்ல சூழ்நிலையில் சற்று உலாவுவது நல்லது. குளக்கரை, ஆற்றங்கரை, கோவில், பார்க்கு இத்தகைய இடங்களில் அமர்ந்து மனத்தை மாற்றிக்கொள்ளலாம். தினமும் ஐந்து ஐந்து நிமிடங்களாவது பிராணுயாமம் செய்வது நல்லது. நுரையீரலினுள் தங்கியுள்ள புகையிலைச் சத்தை அகற்ற இது மிகவும் அவசியம். மனக்கலக்கத்தைத் தவிர்த்து அமைதிபெற இது நல்லது. பிராணுயாம வழி தெரியாதவர்கள் நன்கு மூச்சை உள்ளே இழுத்து விட்டு வந்தால் போதும்.

காரசாரமான உணவு, புகை குடிக்கும் நண்பர்கள் உள்ள இடம், உணர்ச்சி ஊட்டும் சினிமா டிராமா முதலியவை இவைகளைச் சில நாட்கள் தவிர்ப்பதும் மிக அவசியமானது. நல்ல பழங்கள், கொட்டைப் பருப்பு வகை, வெற்றிலை பாக்கு சுண்ணும்பு மூன்று மட்டுமுள்ள தாம்பூலம், இவைகளைச் சுவைப்பது ஏக்கத்தை ஓரளவு குறைக்கும். காபி டீ முதலிய பானங்களையும் கூடவே குறைத்து விடுவது நல்லவழி. காபி அடிக்கடி சாப்பிட்டால், உணர்ச்சியும் ஊக்கமும் மிகும்போது மறந்து மறுபடியும் சிகரெட்டிடம் செல்லத் தோன்றும். இப்படி தினமும் லக்ஷ்யத்தில் திடமும் ஆரோக்கியத்தில் பற்றும் பலப்பட்டு வந்தால் எந்த துர்பழக்கமும் தானே விலகிவிடும்.

"கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் குறைத்து விடுவதும் சரியே" என்று சொன்னேமல்லவா. உடனே அறவே ஒழிப்பவனை விடக் கிரமமாகக் குறைப்பவனுக்கு மனேதிடம் அதிகம் வேண்டும். ஆனுல் இம்முறை சிலருக்கு அவசியம் தேவை. சிலரது தேகவாகிற்கு எந்தப் பழக்கத்தையும் உடன் மாற்றுவது ஹிருதயம் முதலிய உறுப்புகளுக்குத் திடீர்

அதிர்ச்சி தந்து கெடுக்கும். 10-20 ஆண்டுகளாக ஒரு சூழ்நிலையில் இருந்துவிட்டுத் திடீரென முற்றிலும் வேறான சூழ்நிலைக்கு மாறும் போது உடல்நிலை அந்தப் புதிய சூழ்நிலையை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ளும் என்று சொல்வதற்கில்லை. அதனால்தான் ஆயுர்வேதம் ஒரு கெட்ட பழக்கத்தை விடும்போதும் ஒரு புதிய நற்பழக்கத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும்போதும் முறைப்படிச் செல்லுவதை வற்புறுத்து கிறது. சிறிது சிறிதாகவே ஒரு பழக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு கெடுதல் விளைவிப்பதாயினும் அது பழக்கப் பட்டிருந்ததானால், உடன் நிறுத்தினால் கெடுதி விளைவிக்கும். ஆகவே தினம் 20 சிகரெட் பிடிப்பவராயின் முதல் வாரம் அந்த எண்ணிக் கையை 15 என்ற அளவிற்குக் கொணரலாம். இவ்விதம் ஒவ்வொரு வாரத்திலும் ஒவ்வொரு கால் பாகத்தைக் குறைத்துவர, ஒரு மாதத் திற்குள் பூர்ணமாகக் கெட்ட பழக்கத்தை நிறுத்திவிட முடியும்.

வெகு வேகமாக ஓடிவரும் ஒருவனை உடனே தடுத்து நிறுத் தினாலோ அவனே நின்றாலோ ஓடி வருவதற்கேற்ப வேகமாக இயங்கும் ஹிருதயத்தின் துடிப்பு அவன் நின்றதும் இயற்கையளவிற்குக் குறை யாததால், துடிப்பு தாங்காமல் மூச்சே நின்றுவிடும். வீரிட்டு அழும் குழந்தையின் அழுகை உடன் அடங்கினால் வெகுநேரம் வரை அது விசித்துக்கொண்டே இருக்கும். அவ்விதமே எந்த ஒரு செயலையும் திடீரெனக் கைவிடுவதோ திடீரென கைபிடிப்பதோ மிகவும் ஆபத்து. வேகமாக ஓடி வருபவன், ஓடவேண்டிய எல்லை நெருங்குவதை உணர்ந் ததுமே கிரமமாக வேகத்தைக் குறைத்துக்கொண்டே வருவதுதான் விவேகம். கார் முதலிய உயிரில்லாதவற்றைக் கூட கடும் வேகத்தில் வருவதை உடன் நிறுத்தாமல் கிரமமாக வேகததைக் குறைத்து நிறுத்துவதுதான் அதன் உள்ளுறுப்புகள் பழுதாகாமல் இருக்க உதவும்.

இப்படி கிரமமாக சிகரெட் பிடிப்பதைக் குறைக்க முற்படுவது நல்லதெனினும், இதில் மனோதிடம் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. சிகரெட் பிடிக்கும் நண்பன், "எனக்காக" "ஒன்றே ஒன்று" "இதனால் ஒன்றும் குடி கெட்டுவிடாது" என்றவாறு மனோதிடத்தைத் தளர்த்தப் பல இடையூறுகள் ஏற்படக்கூடும். இவைகளைச் சமாளிக்க ஒரு பற்றுக்கோல் தேவை.

நல்ல வழிக்குத் திரும்புவதற்கும் நல்ல பழக்கங்களைக் கைகொள் வதற்கும் இறைவன் அருள் உற்ற துணை. இறைவ! என்னை நல்ல வழியிலே அழைத்துச்செல் என்று மனமாரப் பிரார்த்தித்து அவனடி களைப் பற்றுக்கோலாகக் கொண்டு நடந்தால் மனோதிடம் நிலைக்கும். நன்மையே நிகழும்.



பற்களின் பாதுகாப்பு

பற்கள், வாய், வாய் வழியே உட்செல்லும் உணவு, வாய் வழியே வெளியாகும் பேச்சு இந்த நான்கின் தூய்மையையும் பாதுகாப்பதன் அவசியத்தை இந்தியர்கள் வெகுகாலமாக உணர்ந்துள்ளனர். ஆத்மீய வழிகளிலே முன்னேறும் வழிகளைக் கூறும் தர்மசாஸ்திரங்களிலும், ஸ்மிருதிகளிலும் தந்ததாவனம் (பற்களின் சுத்தி) முதலிடம் பெற்று வந்துள்ளது. இந்தியர்கள் பற்களைச் சுத்தமாக வலிவுற்றதாக வைத்துக்கொள்ளுவதாக வெளிநாட்டினர்கூட பாராட்டுகின்றனர்.

ஆயுர்வேதம் கூறும் பற்கள் பாதுகாப்பு முறை பின்வருமாறு.

अर्कन्यग्रोधखदिर करञ्जककुभादिजम् ।
प्रातर्भुक्त्वा च मृद्वग्रं कषायकटुतिक्तकम ।।
कनीन्यग्रसमस्थूलं प्रगुणं द्वादशाङ्गुलम् ।
भक्षयेद्दन्तपवनं दन्तमांसान्यबाधयन् ।।

காலையில் விழித்தெழுந்தவுடனும் ஒவ்வொரு வேளை உட்கொண்டதற்குப் பின்னும் பற்களைத் தேய்க்கவேண்டும். எருக்கு, ஆல், கருங்காலி, புங்கு, மருது முதலியவைகளின் குச்சிகள் பல் தேய்க்க நல்லவை. பொதுவாக கசப்பு, உவர்ப்பு, துவர்ப்புமிக்க பொருள்கள் பற்களுக்கு ஏற்றவை. பற் குச்சிகளைக்கொண்டு தேய்க்கும்போது நுனியை நசுக்கி மெதுவாக்கிக்கொண்ட பின்னரே தேய்க்கவேண்டும். எகிர்கள் எவ்வகையிலும் புண்படாமல் தேய்க்கவேண்டியது அவசியம். இதுவே வாக்படர் கொடுத்துள்ள பற்கள் சுத்தி நியமங்கள்.

பற்களைத் துலக்குவது எதற்கு? அதன்மேல் படிந்துள்ள தாம்பூலக் கரையையோ பழுப்பு நிறத்தையோ போக்கவா? வேறு லாபம் உண்டா? என்ற கேள்வி எழலாம். உடலினுள் செல்லும் முக்கிய பாதையான முகவாயிற்கு முதல் பாதுகாப்பாளர்கள் பற்கள். அமைப்பில் வெளிப்புறத்தில் மிகச் சிறந்த காங்கிரீட்டை விடக் கடினமானவை. ஜலமோ வேறு எந்த அமிலமோ க்ஷாரமோ கரைக்க முடியாதபடி தந்தவல்கலம் எனும் எனாமல் கவசம் பாதுகாக்கின்றது. அதன் வழவழப்புக் காரணமாக மேல்புறத்தில் படியும் கரைகளும் பூச்சுகளும் எளிதில் அகற்றப்படக் கூடியவையே. அதனால் பற்களைத் துலக்குவதற்காக மாத்திரம் இத்தனை சிரத்தை காட்டவேண்டியதில்லை.

முகவாயிலிருந்து ஆரம்பித்து குதவாயில் வரை நீண்ட ஒரு அன்னகோசதின் பல்வேறு பகுதிகளில் கல்லைவிடக் கடினமான பற்கள்

ஆரம்பத்திலும், கூழைவிட மிக மென்மையான குடல் உட்சவ்வுகள் கடைசியிலும் உள்ளன. மிக மென்மையான இரைப்பை – குடல் முதலிய பகுதிகளில் செல்லவேண்டிய உணவை அவைகளுக்கேற்றபடி மென்மையாக்கும் முக்கியப் பணி பற்களுக்கு இயற்கையாக அமைந்துள்ளது. பற்களைக்கொண்டு மெல்வதால் கடினத்தன்மை நீக்கப் பட்டு, வாயில் ஊறும் உமிழ் நீரின் உதவியால் நெகிழ்த்தப்பட்டு உட்செல்லும் உணவே எளிதில் ஜீர்ணமாகிறது.

பற்கள் தாவடை எலும்பிலுள்ள உரல்போன்ற குழிகளில் பதிக்கப் பட்டுள்ளன. பதிக்கப்பட்ட பற்கள் ஆடாமலிருக்க கோவிலில் தெய்வ விக்ரஹங்கள் இளகிய அஷ்டபந்தன மருந்து வைத்துக் கிடிக்கப்படுவது போல தசைகளைக்கொண்டு கிடிக்கப்பட்டுள்ளன. இந்தத் தசைகளே எகிர்கள். மிகக் கடினப் பொருளை மெல்லும்போது அதிர்ச்சி ஏற் படாமல் 'குஷன்' போல இவை பற்களைத் தாங்குகின்றன. மிகவும் உணர்ச்சி உள்ள பற்களின் வேரில் வெளிப் பொருள் ஒன்றும் படாமல் பாதுகாக்கின்றன. இந்த எகிர்கள் காப்பாற்றப்பட்டால்தான் பற்கள் ஆடாமல் நிலைத்து நிற்கும். எகிர்கள் வலிவிழந்தோ, இளைத்தோ விட்டால் இடுக்குகள் விழுந்து வெளியிலுள்ள அழுக்கு முதலியவை உட்சென்று பற்களின் வேர்களைப் பாதித்துவிடும். ஆகவே பற்களின் ஆரோக்கியம் பெருமளவில் எகிர்களின் ஆரோக்கியத்தைச் சார்ந்துள்ளது. இதனால்தான் தினந்தோறும் நாம் பல் துலக்கும் போது எகிர்களைத் துன்புறுத்தாமல் இருக்கவேண்டியதன் அவசி யத்தை வற்புறுத்துகின்றனர்.

முகவாய் எனப்படும் வாய் ஒரு ஊற்றுக்குழி. எப்போதும் கசிந்து கொண்டேயிருக்கும் நீர் ஊற்று அங்குள்ளது. இதை போதக கபம் – உமிழ் நீர் என்பர். கபத்தின் தன்மை நிறையப் பெற்றுள்ள திரவம் எத்தனை உரைப்பும் க்ஷாரமும் சூடும் குளிர்ச்சியும் உள்ளவைகளை வாயில் போட்டுக்கொண்டாலும் வாயின் உட்புற ஜவ்வுகளில் புண் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கும் தன்மை உள்ளது. வாயை அடுத்து உணவு தங்குமிடமான இரைப்பையில் உள்ள பித்தத் திரவம் இதற்கு நேர் மாறான தன்மை – சூடும் வேகவைக்கும் தன்மையும் படைத்தது. அதன் சக்தியை அதனிடத்திலே கட்டுப்படுத்தவே வாயிலுள்ள உமிழ் நீர் எப்போதும் சுரந்துகொண்டேயிருக்கிறது. இது சரியான நிலையி லிருப்பதாலேயே எகிர்கள் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றன. பற் களும் திடமாக உள்ளன. இந்த உமிழ்நீர் தன் வலிவிழந்து இரைப் பையின் புளிப்பு இதில் தாக்கினால் வாய் நாற்றம், வாய் வேக்காடு, எகிர்கள் வீக்கம், எகிர்களில் புண், நாக்குப்புண், பற்களின் இடுக்கு களில் காரை படிதல், சீழ் தங்குதல் முதலிய பல நோய்கள் ஏற்படு கின்றன. அதனால்தான் உமிழ் நீரின் சக்தியைப் பாதுகாக்கும் என்

ணத்துடன் கசப்பும் துவர்ப்பும் உரைப்பும் மிகுந்த தாவரப் பொருள் களால் பல் துலக்கும் பழக்கத்தை முன்னோர்கள் கையாண்டனர்.

மெந்தால், சுண்ணும்புச் சாக்கட்டி கலந்த பற்பொடிகளைக் கொண்டு பல் தேய்த்தபின் வாய் மிகவும் மொட மொடப்பாக இருப்ப தைச் சிலர் வாயாரப் புகழுவர். ஆனால் வாய்ப் புண்ணையும் எகிர் களின் பலக் குறைவையும் கிரமமாக வரவேற்கத் தான் தயாராவதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. மாவிலை, வேலங்குச்சி, ஆலம் விழுது முதலியவைகளைக்கொண்டு பல் துலக்கும்போது எகிர்கள் கெட்டிப் படுவதுடன் உமிழ் நீர் கோளங்களும் துப்புரவாக்கப்பட்டு மொட மொடவென்றிருக்கும் வாய் பெறும் ஆரோக்கியத்தை மெந்தால் சுண்ணும்புக் கலவையால் பெற முடிவதில்லை. அசேதன (இனார்கானிக் பொருள்களால் ஏற்படுவதைவிட சேதன (ஆர்கானிக்) பொருள்களால் ஏற்படும் வளர்ச்சி விரும்பத் தக்கது.

இரவு முழுவதும் தூங்கியிருந்தவனுக்கு வாயிலுள்ள உமிழ்நீர் கோளங்களும் சற்று ஓய்வு பெற்றுவிடுவதால், பித்தத்தின் வேகத்தால் வாய் சற்று உலர்வதும் கசப்பு உணரப்படுவதும் இயற்கையே. கை கால்கள் கழுவி வாய் கொப்பளித்ததுமே உமிழ் நீர் கோளங்கள் தம் வேலையைச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்யத் தொடங்குகின்றன. அப்போது துவர்ப்பும் கசப்பும் வாயிலுள்ள கபத்தையும் பித்தத்தையும் அகற்ற வும், உரைப்பு அவைகளை நெகிழச் செய்யவும் உதவுகின்றன.

உணவிலுள்ள ருசியை அறிய வாயிலுள்ள இந்த உமிழ்நீர் பெரிதும் உதவுகின்றது. உமிழ்நீர் வற்றிவிட்டால் நாக்கு வரண்டு சுவையையறிய முடிவதில்லை. சுவையை ஜலத்தின் விசேஷத் தன்மை என்பர் பாரதீய விஞ்ஞானிகள். ஜலத்தின் உதவியில்லாது அதை அறியமுடியாது. உமிழ்நீர் அவ்வகையிலும் உதவிபுரிகிறது. உமிழ் நீரைத் தன் நிலையில் ஆரோக்கியத்துடன் பாதுகாக்கவும் பல துலக்கு வதற்கான ஏற்பாடுகள் உதவவேண்டும். அதனாலேயே கசப்பு, துவர்ப்பு, உரைப்பு சுவைகளாலான பற்பொடி — பசை — குச்சி முதலியவை வேண்டும்.

ஆக, பற்களின் வேர்களில் வெளிப்பொருள் செல்லாதிருப்பதிலும் அவ்விதம் பற்களின் வேர்களைப் பாதுகாக்கவும் பற்களுக்குக் குஷனா கவும் பயன்படும் எகிர்கள் இறுகி வலுவடைவதிலும், பற்களின் மேற் கவசம் பழுது அடையாமலிருப்பதிலும், வாயின் உமிழ்நீர் தன் கபத் தன்மை அதிகமாகியோ அல்லது குறைந்தோ ஜீர்ணத்திற்கு இடை யூறு விளைவிக்காமலும் புண்கள் ஏற்படாமலும் பாதுகாப்பதிலும் நாம் தினந்தோறும் பல் துலக்குவது பயனளித்து வருகிறதா என்பதைக் கவனித்து வரவேண்டும் அப்போதுதான் பல் துலக்குவதால் ஏற்படும் லாபத்தை அனுபவிக்கலாம்.

பற்களின் அமைப்பைக் கவனிப்போம்

உடலினுள் செல்வதற்காக அமைந்த முக்கிய வாயில் வாய். அதற்கு முப்பத்திரண்டு காவல்காரர்கள். சிசு பிறந்ததும் தாயிட மிருந்து அந்த சிசுவிற்கென்றே பெருகும் இயற்கை உணவைச் சாப் பிடுவதால் சில மாதங்கள் வரை இந்தக் காவற்காரர்கள் தேவைப் படுவதில்லை. தாயே காவல் புரிகிறாள். சிசுவிற்கு மூன்று நான்கு மாதங்களுக்குள் ஒன்றை உற்றுப் பார்க்கும் தன்மையும் மல்லாந்து கிடந்த நிலைமாறி குப்புறப் படுத்து நீந்தும் பழக்கமும் வந்ததும் வாய் துறுதுறுக்க ஆரம்பிக்கின்றது. பிறந்து 8 மாதங்கள் முடியும்போது பற்கள் ஒன்று ஒன்றாக முளைக்க ஆரம்பிக்கின்றன. எட்டாவது மாதத் தில் முளைக்க ஆரம்பிக்கும் பற்களே நல்ல முறையில் அமைந்தவை.

சில சிசுக்களுக்கு நான்காவது மாதத்திலிருந்தே பற்கள் முளைத்து விடும். நான்காவது மாதத்தில் முளைத்த பற்கள் மிகவும் துர்பலமா யிருக்கும். சீக்கிரம் விழுந்து விடும். அதனால் சிசுவிற்கும் நோய்கள் அதிகமாகக் காணும். சிசு எப்போதும் பரபரப்புடன் அமைதியற்று அழுதுகொண்டே இருக்கும். அவ்விதமே ஐந்தாவது மாதத்தில் பற்கள் முளைத்தால் ஆட்டம் காணும். பற்கள் கூசும். ஆறாவது மாதத்தில் முளைத்த பற்கள் முன்னும் பின்னுமாக முளைத்து வரிசையாக இராமல் அழகைக் கெடுக்கும். அழுக்குப் பிடிக்கும். நிறம் கம்மலாக இருக்கும். சொத்தை விழும். ஏழாவது மாதத்தில் முளைக்கும் பற்கள் இரண்டாகப் பிளந்தும் கோடுடனும் துண்டு துண்டாகவும் வழவழப் பின்றியும் வரிசையாக இராமலும் காணும். உடல் அமைப்பில் ஒவ் வொன்றும் பூர்ண வளர்ச்சி பெறத் தேவையான கால வரைக்கு முன்னரே பிஞ்சிலே பழுத்த நிலையில் பற்கள் முளைப்பதால் ஏற்படும் கெடுதல்கள் இவை. கருத் தரித்தபோதும் பிரசவித்த பின்னரும் தாயின் உணவு — நடைமுறைகளில் பரபரப்பும் அமைதியின்மையும் அதிகமாகக்கூடிய வாயு பதார்த்தங்கள் கலந்த உணவுகளை ஏற்பதனால் உடலில் தாது பரிணாமமும் பற்கள் வெளியாவது போன்றவையும் இயற் கைக்கு முரணாகத் துரிதப்படுத்தப் படுகின்றன. இந்த துரிதத்தின் காரணமாக சிசு அமைதியின்றி காணும். பற்கள் முளைக்கும்போது பேதி, வாந்தி, காங்கை, உடல் மெலிதல் முதலிய பல நோய்கள் ஏற் படுவதையும் காண்கிறோம். தாய்ப் பால் தவிர காபி டீ முதலியனவை களையும் பற்கள் முளைக்கு முன்னரே கொடுக்கும் வழக்கமும் இத்தகைய நிலையை ஏற்படுத்துகின்றன.

பிறந்த சிசுக்களில் பெண் சிசுக்களுக்குப் பற்கள் முளைக்கும்போது அதிகமாகத் தொந்தரவு இருப்பதில்லை. ஆனால் ஆண் சிசுக்களுக்கு அதிகத் தொந்தரவு ஏற்படும். பற்கள் அமைந்திருக்கும் எகிர்கள் பெண் சிசுக்களுக்கு அகன்று விசாலமாயும் பற்கள் அரிசி அரிசியாய்

உருவத்தில் சிறியவையாகவும் இருக்கும். அதனால் பற்கள் வெளியாகும்போது பெண் சிசுவிற்கு வேதனை இருக்காது. ஆண் சிசுவிற்கு எகிர்களிலுள்ள பள்ளம் குறுகியும் பற்கள் பெரிதாகவுமிருக்கும். அதனால் வெளியாகும்போது வேதனை அதிகமாகும். பற்கள் அஸ்தி எனும் எலும்பு தாதுவாலானவை. பற்களின் உள் உள்ள மென்மையான பகுதி மஜ்ஜா எனும் தாதுவாலானவை. ஆண்களுக்கு எலும்புக்குச் சாரமதிகம். பெண்களுக்கு மஜ்ஜையின் சாரமதிகம். ஆண்களின் பற்கள் சோழி சோழியாகப் பெருத்துக் காணும். பெண்களின் பற்கள் அரிசி அரிசியாக ஒரு சீராக அழகாகக் காணும். ஆனால் பெண்மை கலந்த ஆணும் ஆண்மை கலந்த பெண்ணும் இருப்பது போல, சோழிப் பற்களுடன் உள்ள பெண்ணையும் அரிசிப் பற்கள் உள்ள ஆணையும் பார்க்கக்கூடும்.

வாயின் நடுவே மேலும் கீழும் காணும் நடுப் பற்கள் எட்டும் (ராஜ தந்தம்–கர்தனகம்) உளி முனை போன்று கூருன முனைகள் உள்ளவை. இவை ஒரு வயதிற்குள் முளைப்பவை. இவைகளின் பக்கத்தில் ஒவ்வொன்ருக மேலும் கீழுமாக ஆணி போன்று நுனி சிறுத்துக் கூருக உள்ள நான்கு தெத்திப் பற்கள் (கீலகம்) பொருளைக் கொரித்து உண்ணும் பிராணிகளுக்கும் மாமிச உணவுகொள்ளும் விலங்கினங்களுக்கும் அச்சமுறுத்தும் முகத் தோற்ற முள்ளவர்களுக்கும் நீண்டிருக்கும். இந்தப் பன்னிரண்டு பற்களில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேர் ஒன்று தெத்திப் பற்களையொட்டி பக்கத்திற்கு இரண்டாக மேலும் கீழும் எட்டு கடைவாய் பற்கள் (சர்வணகம்) இவைகளில் ஒவ்வொன்றுக்கும் வேர் இரு கூர்களாக இருக்கும். இந்த இருபது பற்களும் பொய்ப் பற்களாக முளைத்து விழுந்து மறுபடியும் முளைப்பவை. இரு பிறவி உள்ளதானதாலே இவைகளை த்விஜம் என்றும் குறிப்பிடுவதுண்டு. இவையனைத்தும் 2½-3 வயதிற்குள் முளைத்துவிடுகின்றன.

பற்கள் முளைக்கச் சிறிது சிறிதாக தாய்ப் பாலிலிருந்து பசுவின் பால், கஞ்சி, அன்னம், வேகவைத்த காய் கறி, பிஸ்கோத்து, கடின பக்ஷணங்கள் வரை கிரமமாகக் கடினத் தன்மைபெற்று உணவுகளை ஏற்க முடிகிறது. 5, 6 வயதில் பொய்ப் பற்கள் ஒவ்வொன்ருக விழ ஆரம்பித்து 10, 12 வயதில் எல்லாப் பொய்ப் பற்களும் போய் ஸ்திரமான பற்கள் முளைத்துவிடுகின்றன. யௌவன வயதில் அடிவைத்ததும் கடைசியிலுள்ள மூன்று கடைவாய்ப் பற்களும் (வேருள்ளவை) முளைக்கின்றன. சுக்கில தாது நிரம்பி ஆண்மை நிறையும்போதும், அவ்விதம் கர்ப்பாசயம் பூர்ண வளர்ச்சிபெற்று பெண்மை நிறையும் போதும் கடைவாய் பற்களும் நிரம்பிவிடுகின்றன, கடைசி நான்கு பற்களான ஞானப் பற்கள் சிலருக்கு 20-40 வயதாகும்போதுகூட முளைக்கின்றன.

பற்களின் அமைப்பு: வெளிப்புறத்திலே மிகக் கடினமான காங்கிரீட் பூச்சு (தந்தவல்கம்), உள் புறத்தில் மிக மென்மையான நரம்பு மண்டலம் அமைந்த ஐவ்வு (தந்த மஜ்ஜா) பற்களின் மேல் மட்டத்தில் கடினத் தன்மை அதிகம். வேர்களில் அத்தனை கடினத் தன்மை இராது.

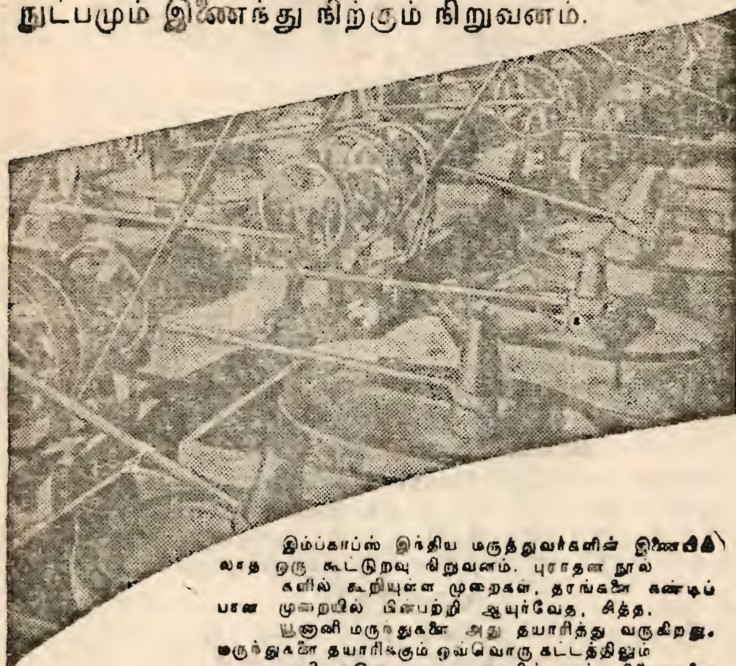
பற்களின் ஆரோக்கிய நிலை: பற்கள் ஆரோக்கிய நிலையில் உள்ளனவா என்ற கேள்விக்குப் பதில்கூற பற்களையும் எகிர்களையும் பரீக்ஷித்துப் பார்ப்போம். (1) வயதிற்கேற்றபடி முளைத்து விழுந்து மறுபடியும் பற்கள் முளைத்து விட்டதாயின் நல்லது. (2) வரிசை அமைப்பு. முத்து மாலை கோத்ததுபோல கர்தனகம், கீலகம், சர்வ ணகம் என்று உருவ வேறுபாடு உள்ள பற்கள் பக்கத்திற்குப் பக்கம் மாறுமல் கோணுமல் அமைந்திருப்பது. (3) தந்த வல்கம் எனும் பற் களின் மேற்புறத்தின் கடினத் தன்மை எந்தக் கடினப் பொருளையும் கூசாமல் கடித்து நொறுக்கக்கூடிய சக்தி இந்தக் கடினத் தன்மையால் ஏற்படுவது. (4) வெண்மை, நல்ல நீரோட்டமுள்ள முத்துப்போன்ற நிறம், தளதளப்பு இவை வெண்மையின் நிறைவைக் காட்டும். (5) வழவழப்பு, பற்களின்மேல் ஒன்றும் ஒட்டித் தங்காமல் இருக்கவும், தங்கக்கூடிய அழுக்கு சிறிது தேய்த்தவுடனே விலகிவிடவும் இந்த வழவழப்பு உதவுகின்றன. பற்களின்மேல் புளிப்பு—தித்திப்பு கலந்த பொருள் சிறிது நேரம் தங்கியிருந்தாலும் சிறிது சிறிதாகப் பற்களின் கவசம் பொர பொரவென நொருங்க ஆரம்பித்துவிடும். பற்களின் நிறம் மங்க ஆரம்பித்துவிடும். (6) நெய்ப்பு மேலே எண்ணெய் தடவியது போன்ற ஒரு பூச்சு. இதுவும் அழுக்குத் தங்காமலிருக்கவும் பளபளப்பு குறையாமலிருக்கும்படி உதவுகிறது. (7) அழுக்கின்மை: காவி-காரை படிந்தில்லாமல் பாலிஷ் செய்த முத்துபோன்ற அமைப்பு. (8) நோயின்மை: கூச்சம், சீழ் போன்ற நோய் பற்ருதிருத்தல். (9) நடுப் யற்கள் உயர்ந்தும் கடைவாய் பற்கள் சற்று தாழ்ந்தும் இருத் தல். இந்த ஒன்பது அம்சங்களிலும் திருப்தியான பதில் கிடைத்தால் பற்கள் நல்ல நிலையிலுள்ளன எனலாம். பற்களை இறுகக் கட்டி வைத் திருக்கும் எகிர்களும் பற்களின் ஆரோக்கியத்தில் முக்கியத்துவம் பெற் றுள்ளபடியால் அதுபற்றியும் சிறிது கவனிக்கவேண்டியிருக்கிறது. (1) எகிர்களும் ஏற்றத் தாழ்வில்லாமல் வரிசையாக முத்துக்கள் பவழத் தில் பதித்தது போல அமைந்திருப்பது. (2) செம்மை. கருத்தோ நீலம் பளித்தோ வெளுத்தோ காணுமல் நல்ல சிகப்பு நிறம் படைத்திருப்பது. (3) நெய்ப்பு. பற்களின் மேலும் தன் மேலும் சிராய்ப்பு அழுக்குப் படா மல் உடனுக்குடன் சீர்கேட்டைச் சரியாக்க உதவக்கூடியது. (4) பற் களின் வேர்களைச் சரியாக மூடியிருப்பது. இந்த நான்கு அம்சங்களி லும் எகிர்கள் சரியாக இருந்துவிட்டால் நோய்கள் ஏற்படுவதில்லை.

பற்களை ஏன் நோய் அணுகுகிறது? பற்களை நோய் அணுகு வதற்கு அவை அமைந்துள்ள இடம் சரியாக இல்லாததுதான்

காரணம். வாய் சுத்தமாக இருந்தால் பற்கள் சுத்தமாக இருக்கும். வாய் நோயற்றிருந்தால் பற்கள் நோயற்றிருக்கும். வாய் சுத்தமாகவோ நோயற்றே இருக்க இரைப்பை சுத்தமாகவும் நோயற்றும் இருக்கவேண்டும். பற்களின் சுத்திக்காக பற்களை மட்டும் தேய்த்து அலம்பினால் போதாது. வாயையும் வயிற்றையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பற்களை நேரிடையாக ஒன்றும் அழித்துவிடாது. பற்களின் மேற் புறமுள்ள காங்கிரீட் கவசத்தைத் துர்பலப்படுத்தி பொர பொர என நொறுங்கும் தன்மையுள்ளதாகச் செய்தால் பற்கள் பலஹீனப்படுகின்றன. அப்போது பற்களின் உட்புறத்திலுள்ள நரம்பு மண்டலம் எளிதில் பாதிக்கப்படுகின்றது. அல்லது பற்களின் எகிர்கள் தேய்ந்தோ புண்ணாகியோ பற்களின் வேரை நன்கு மூடிப் பாதுகாக்காமல் பலவீனப்படுத்துகின்றன. இந்த இருமுனைத் தாக்குதல்களும் ஏற்படாமல் பாதுகாத்தால் பற்களின் நோய்களையே வராமல் செய்து விட முடியும். இவ்விதம் இருமுனைத் தாக்குதல் ஏற்படக் காரணமென்ன என்பதை அறிந்துகொள்வது உசிதம்.







Impcops

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள

ஆடி

மலர் 14

1976

ஜூலை

இதழ் 7



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

குளிரும் நோயும்

"போர்த்தப் போர்த்தக் குளிரும், பாராட்டப் பாராட்ட நோயும் அதிகமாகும்" என்று ஒரு பழமொழி. மார்கழி மாதக் குளிரில் விடியற் காலத்தில் ஒருவன் தலை-கால் தெரியாதபடி கம்பளிக்குள் வெடவெட என்று நடுக்கிக்கொண்டிருக்கையில், காவிரியில் ஒருவன் ஆனந்தமாக ஸ்நானம் செய்துவிட்டு நாம ஸங்கீர்த்தனத்துடன் வீதிவலம் வருவான். இருவரது தேகவலிவும் மனவலிவும் ஒரேவிதமாயிருக்கலாம். போர்வை அகற்றியவனுக்குக் குளிரும் அகலுகின்றது. போர்வை கனம் அதிக மாக்கிக்கொள்ள குளிரும் அதிகமாகிறது.

தீராத நோய்கள் சில. அவைகளில் சில போலி சமூக அந்தஸ்து தருபவை. அதைப் பாராட்டிப் பாராட்டிக் கவுரவிக்க அது தன் அதிகாரத்தை அதிகம் காட்டும். அதற்குரிய நடைமுறைகளைக் கைக்கொண்டு, அதே சமயத்தில் அதனிடம் மட்டுமே கவனமாக இராமல், மனத்தை லேசாக்கி அமைதி தரக்கூடிய குடும்ப-சமூகப் பணிகளில் ஈடுபட நோயின் கடுமை அத்தனை உணரப்படமாட்டாது. மனம் லேசாக லேசாக உடலின் பிராணசக்தி தடைபெறுமல் இயங்கி நோயின் வலிமையைக் குறைத்துவிடும். தீராத நோயும் பிராணசக்தி பலமடையத் தானே நீங்கிவிடக்கூடும். நோயைப் பாராட்டிப் பாராட்டி வளர்ப்பானேன்? நோயுள்ளவனைவிட நோயற்றவனைத் தான் சமூகம் மதிக்கும். நோயுள்ளவன் ஒரு குற்றவாளிதானே? நோய் வரக் காரணமானவற்றை - தவருன சரீர மனப் பழக்கங்களைக் கைக்கொண்டு தனக்கே குற்றமிழைத்தவன் தானே?

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறுத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
ஆடி
மலர்-14



1976
ஜுலை
இதழ்-7

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

தருமன்னு பொன்னுலகு மண்ணுலகு மொக்கத்
தலைத்தலை மயங்கத்தொகும்
சந்நிதி யடைந்தவர்கள் பையுளோய் முற்றும்
தவிர்ந்தக மகிழ்ந்துதவிராக்
கருமன்னு மூழிப் பெரும்பிணியு மாற்றிடுதல்
கண்டனை யிருத்தியானின்
க்ஷயரோக முடன்முயற் கறையுந் துடைத்திடக்
கருதிடுதி யேலெம்பிரான்
திருமுன்ன ரள்ளியிடு வெண்சாந்து மற்றைத்
திருச்சாந்து நிற்கவற்றுச்
சித்தாமிர் தத்தடத் தீர்த்தத் துறைக்குறுந்
திவலையொன் றேயமையுமால்
அருவென்ன வுருவென்ன வன்றென்ன நின்றவனோ
டம்புலீ யாடவாவே
அழகுபொலி கந்தபுரி தழையவரு கந்தனுடன்
அம்புலீ யாடவாவே.

— முத்துக்குமாரசுவாமி பிள்ளைத்தமிழ்

முறையற்று உண்பது

நோய் வரக் காரணமாகுபவைகளில் முறையற்று உண்பது முன் நிற்கும். உடலில் இயற்கை தந்துள்ள ஜீர்ணசக்தி எப்போதாவது ஏற்படும் உணவுமுறைக் கேடுகளைத் தாங்கி அதனுல் உடல் வருந்தாத வாறு பாதுகாக்கும். ஆனுல் முறை தவறுவதையே பழக்கமாகக் கொண்டால் தீராத நோய்கள் ஏற்படும். ஸர்வேபி ரோகா மந்தேக்னௌ ஸுதராமுதராணி து என்று ஆயுர்வேத ஸூத்ரம். எல்லா நோய்களும் ஜீர்ணசக்திக்கேட்டால் தான் பெரும்பாலும் ஏற்படுபவை. ஆனுல் குடல் வேக்காளம், குடலில் அடைப்பு, கல்லீரல் மண்ணீரல் பருத்தல், வயிற்றில் நீர் வைத்தல், சிறு நீரகங்கள் கெடுதல் முதலியவை அக்னி மந்தத்தால் ஏற்படுபவையே என்பதே அந்த ஸூத்ரத்தின் பொருள். நோயற்ற ஆரோக்கிய நிலையிலேயே ஜீர்ணசக்தி பற்றிய கவனம் தேவையென்றுல் நோயுள்ளவன், அதிலும் நீடித்த நோயுள்ளவன் ஜீர்ணசக்தி பற்றி அதிகம் கவனிக்கவேண்டுமென்பது கூறுமலே விளங்குமல்லவா. பொதுமக்களின் வாழ்வில் மிகவும் அவசியமான குறிப்பானதால் உணவுபற்றிய கவனம் மிகவும் அவசியம் என்பதை கவி வற்புறுத்துகிருன் தன் நீதி நூலில்

அநாதாயீ விரயம் குர்யாத் அஸஹாயீ ரணப்ரிய:
ஆதுரஸ் ஸர்வபக்ஷீச நாச்சீக்ரம் விநச்யதி.

வருவாயைப்பற்றிய சிந்தனை இல்லாமல் செலவு செய்பவன், தக்க பாதுகாப்பும் துணையும் இன்றி போரில் ஈடுபடுபவன், இவர்களிருவரும் வெகுவிரைவில் ஆபத்துக்குள்ளாவார்கள். இவர்களிருவருக்கும் சம மாக வேறு ஒருவனைக் குறிப்பிடவேண்டுமானுல் ஒருவன் உண்டு. அவனுக்கு எப்போதும் ஏதேனும் ஒரு நோய் இருந்துகொண்டே இருக்கும். எந்த நோயும் அவனை எளிதில் இலக்காக்கிக்கொள்ளும். அதற்கான காரணம், நோய் தடுப்பில் முக்கியமான சகிப்புத்தன்மை—உடல் திட்பம், முறைதவறி உண்பதால் குலைந்துவிட்டது. நோய் தொடர்ந்து பாதித்தும் விவேகமின்றி எதையும் சாப்பிடவேண்டு மென்று கட்டுப்பாடின்றி நாக்கின் சபலத்திற் காட்பட்டவன்தான் அந்த மூன்றுமவன்.

சேமிப்பு நிறைய உள்ளவன் திடீரென ஏற்படும் அதிகச்செலவைப் பற்றி அத்தனை கவலைப்படவேண்டியதில்லை. அதைப்போல் உடல் வலிவைத் தக்கபடி காப்பாற்றி நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குலையாதபடி உணவையும் நடையையும் அமைத்துக்கொண்டவன் திடீரென ஏற் படும் நோய் பற்றி அத்தனைக் கவலைப்படத் தேவையில்லை. உடல் சக்தியை அதிகம் வீணுக்கி, சகிப்புத்திறனையும் குலைத்துக்கொண்டவன், தெருக்குப்பைபோல செரியாத உணவை ஏற்கும்போது. வரவுக்கு மீறி

செலவை வளர்த்துக்கொண்டவன்போல் பதுங்க நேரும். இவன் பதுங்குவது ஆஸ்பத்திரிக் கட்டிலில்.

தான் வீரன் என்ற இறுமாப்பில் அசட்டுத் தன்னம்பிக்கையுடன் தனித்துப் போரில் மாட்டிக்கொண்டவன் சகதியிலே காலழுந்தியவன் போல் மாட்டிக்கொண்டு மடிவான். சிறுவயதில் நல்ல ரத்தம் ஓடிய போது தான் செய்த உணவுமுறை மீறுதலேயும் அதனால் தனக்குக்கேடு ஏற்படாததையும் நினைந்து, சக்தி குன்றியபோதும் அசட்டுவீம்பால் உடல் நிலையைக் கவனியாது ''எதையும் தின்பேன், ஒன்றும் செய்யாது'' என்று கண்டதைத் தின்பவன் போரில் தனித்து மாட்டிக் கொண்டவன்போல் மடிவான்.

நீரும் மூன்று பிழை பொறுக்கும் என்பர். இயற்கை தாய்போல. பிழை பொறுப்பதற்கும் அளவு உண்டு. மீறித் தவறிழைக்கும்போது இயற்கை வெகுண்டு ருத்ரதாண்டவமாடிடுவாள். இட்டிலியும் பாலும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் என்ன செய்யும்? ஜ்வரத்தில் இட்டிலி சாப்பிட்டால் என்ன? உப்புத்தானே சேர்க்கக் கூடாது? உப்பில்லாமல் வருவல் உப்புமா தோசை சாப்பிட்டால் என்ன என்று கேட்பவருண்டு. நோயாளியின் மனப்போக்கை ஒட்டியே பத்தியம் சொல்லும் வைத்யனுமுண்டு. அந்த வைத்யம் கீழே விழுபவனைத் தாங்க அரிவாள் மனையை முட்டுக் கொடுத்ததுபோல் ஆகக்கூடும்.



சேர்க்கையினாலும் அளவுகளினாலும் குணதோஷங்கள்

நாம் உபயோகிக்கும் பண்டங்களில் சேர்க்கையினாலும், அளவினாலும், பக்குவம் செய்வதில் விசேஷ முறைகளினாலும் மாறுதல்கள் ஏற்படுகின்றன. இவைகளுடைய குணதோஷங்களைக் கவனித்து அவரவர்கட்குள்ள தேவைக்கு ஏற்றபடி செய்துகொள்ளவேண்டும்.

சேர்க்கையினால் வரும் குணத்திற்கு உதாரணம் மது.

கள்ளு சாராயம் பீர் முதலிய போதை உண்டாக்கும் மத்தியங்கள் (மதுவகைகள்) அருந்துபவரின் உடம்பு உள்ளம் அவர்கட்கு ஜனிக்கும் குழந்தைகள் எல்லாவற்றையும் கெடுக்கின்றன. மதுபானத்தில் ஏற்படும் நோய்கள் மதாத்யய ரோகங்கள எனப்படுகின்றன. மற்ற எந்த ரோகங்களுக்கும் சிகித்ஸை செய்வதில் நோய் ஏற்படுவதற்கு எது காரணமாயிருந்ததோ அதை முதலில் அகற்றவேண்டும். உதாரணமாக—பெருங்காயம், மிளகாய், புளி - காரவஸ்துக்களை மிகுதியாய்ச் சாப்பிட்ட அபத்தியத்தினால் அமிலபித்தம் வாய்ப்புண் முதலிய ஏற்

பட்டால் மிளகாய் முதலியவைகளை நிறுத்திவிடவேண்டும். இந்தப் பொது விதிக்கு விலக்கு—மத்தியம் சாப்பிட்டதினால் வந்த மதாத்யய வியாதிகளில் மட்டும்.

ஏனெனில் மத்தியத்தினால் வியாதி உண்டாக்கப்பட்டிருந்தாலும் மதுவை அருந்திக்கொண்டிருப்பவருக்கு வியாதி கஷ்டம் வந்தபின்பும் மதுபானத்தை ஒருநாளும் நிறுத்த சாத்தியப்படுவதில்லை. நிறுத்தினால் மேலும் பல வியாதிக் கஷ்டங்கள் உடனே உண்டாகின்றன. உணவு ஜீர்ணமாகாது, தூக்கம் வராது, சகிக்கமுடியாத நரம்புத் தளர்ச்சி முதலிய பல தொந்திரவுகள். மத்தியத்தின் துர்க்குணங்களை அறியாமல் அதைப் பருகத்தொடங்கிவிட்டால், பிறகு மதுபானத்தை விட முடியாமல் இருக்கும்பொழுது அதனால் வந்த கடுமையான மதாத்தியய நோய்களை எவ்விதம் சமனம் செய்வது?

ஆயுர்வேதம் வழி சொல்லுகிறது. பாதத்தில் ஏறிய ஒரு முள்ளை கூர்மையான முள்ளினால் எடுக்கவேண்டும். உடம்பில் ஏறியுள்ள விஷத்தை அதைவிட தீக்ஷ்ண வேகமுள்ள மாற்று மருத்து கலந்த விஷத்தினால்தான் குறைக்கவேண்டும். இப்படிப்போல் மத்தியத்தினால் ஏற்பட்ட வியாதிகளை அவைகளுக்குத் தகுந்த மருந்து சரக்குகளினால் தயாரிக்கப்பட்ட மத்திய வகையை சாப்பிட்டுத்தான் போக்கவேண்டும். மதாத்தியய ரோகங்களில் வாதம் பித்தம் இருதோஷங்களுடைய கெடுதிகள்தான் முக்கியம். இந்த தோஷங்களை சமனம் செய்யும் மருந்து சரக்குகள் சேர்த்து தயாரித்த மத்தியங்களை ஸேவித்தால், முதலில் வியாதிகள் சமனமாகும். பிறகு சீக்கிரமே மத்திய பானத்தினால் ஏற்படும் ஆவலும் முற்றிலும் அகன்றுவிடும். இதனால் பிறந்த நீதிவாக்கியம்:

*ஔஷதை: ஸஹிதம மத்யம் ஹந்தி ரோகாந் தத்பவாந்

அளவினால் ஏற்படும் துணைத்திற்கு ஒ காரணம் விஷம்

ஸர்ப்பம் முதலிய ஜங்கமப்பிராணி விஷம், வத்ஸநாபிக்கிழங்கு, எட்டிக்கொட்டை சேராங்கொட்டை முதலிய தாவரவிஷம், தாளகம் மனேசிலை வெள்ளைப்பாஷாணம் முதலிய பூமிக்குள்ளிருக்கும் கல்விஷம், இவை ஒவ்வொன்றும் ஓரளவிற்குமேல் சிறிது அதிகமாய் உடம்பில் சேர்ந்துவிட்டால் மனிதருக்கு உடனே அநேகவித கஷ்டங்களைச் செய்கின்றன. உயிரையும் அழிக்கின்றன.

கொல்லும் இந்தக் கொடிய விஷங்களே அந்தந்த விஷத்திற்குத் தகுந்தபடி அவரவர் சரீரத்திற்குத் தகுந்தபடி மிகவும் குறைந்த அளவில் தொடர்ந்து உபயோகிக்கப்பட்டுவரின் உடம்புக்கு உத்தம ரஸாயனங்களாக ஆகின்றன. சித்தர்கள், நாதர்கள், யோகிகள் விஷ

*औषधैः सहितं मद्यं हन्ति रोगां स्तदुद्भवान् ।

வஸ்துக்களை அணு அளவில் ஆரம்பித்து, தொடர்ந்து அளவைக்கூட்டி உபயோகித்து அணிமாதி சித்திகளையும் அடைந்துள்ளனர். ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள் இந்த விஷ வஸ்துக்களை அளவுப்படிக்கு எடுத்து ஔஷதமாக உபயோகித்து கடுமையான நோய்களைக் குணப்படுத்து கின்றனர். இதைச் சொல்லும் நீதிவாக்கியம்:

* நிஷேவ்யமாணம் கணச: விஷமபி அமிருதாயதே

குறைந்த அளவினால் உண்டாகும் குணத்திற்கு உதாரணம் விஷம்.

அளவு அதிகமானாலும் கெடுதல், குறைந்தாலும் கெடுதல் என்பதற்கு உதாரணம் உணவு

** "போஜனம் ஹீநமாத்ரம் து ந பலோபசயௌஜஸே
ஸர்வேஷாம் வாதரோகாணும் ஹேதுதாம் ச பிரபத்யதே
அதிமாத்ரம் புந: ஸர்வாந் ஆசு தோஷாந் பிரகோபயேத்"

உணவு அவரவரின் வயது சரீரவாகு முதலியவைகளுக்குத் தகுந்த அளவில் கணக்காய் இல்லாமல் குறைவாக இருப்பின், தாதுக்களுக்கு வளர்ச்சி, பலம், ஓஜஸ் தேஜஸ் எல்லாம் குன்றிவிடும். இதுமட்டு மல்ல வாததோஷத்தினால் விளையக்கூடிய அகிலமான நோய்களுக்கும் ஏதுவாகும். அளவு அதிகமாகிவிட்டாலோ மூன்று தோஷங்களையும் கோபிக்கச்செய்து குறைவைவிட அதிகக் கெடுதலை விரைவில் செய்யும். ஆதலால் உணவு அளவில் குறைந்தாலும் கெடுதல். அதிகமானாலும் அதைவிடக் கெடுதல். இரண்டையும் அகற்றி கணக்காய் இருக்க வேண்டும் உணவு.

சரிசம அளவின் கெடுதலுக்கு உதாரணம் நெய் தேன்

நெய் தேன் இரண்டும் சரீரத்திற்கு பலம் புஷ்டிகளைச் செய்யும் உயர்ந்த உணவு. அநேக ஔஷதங்களிலும் இவை தனியாகவும் இரண்டும் சேர்ந்தும் சேர்க்கப்படுகின்றன. அநேக லேஹியங்களில் தேனும் நெய்யும் தனியாயும் சரிசம அளவிலும் சேர்க்கப்படுகின்றன. ஒரு கெடுதலும் விளைவதில்லை. நன்மையே உண்டாகிறது. ஆனால் நெய்யையும் தேனையும் மட்டும் தனியாக சரிசம அளவில் சேர்த்து வேறொரு பதார்த்தத்துடன் சேர்க்காமல் தனியாக தொடர்ந்து சில

---

* निषेव्यमाणं कणशो विषमप्यमृतायते ।

** "भोजनं हीनमात्रं तु न बलोपचयौजसे ।
सर्वेषां वातरोगाणां हेतुतां च प्रपद्यते ।
अतिमात्रं पुनः सर्वानाशु दोषान् प्रकोपयेत् ।"

நாட்கள் சாப்பிட்டால் நெய் தேன்களுடைய நற்குணங்கள் உடம்பில் உண்டாகிறதில்லை என்று மட்டுமல்ல நேர் விபரீதமாய் விஷம் கலந்த வஸ்துபோல உடம்பில் பல இன்னல்களை உண்டு பண்ணுகின்றன. நெய்யும் தேனும் மட்டும்கூடக் குறைவான மாறுபட்ட அளவில் ஒன்று சேர்த்து வேறு வஸ்து கலப்பின்றி சாப்பிட்டாலும் கெடுதல் விளைவதில்லை. சரிசம அளவில் ஒன்று சேர்த்துத் தனியாகச் சாப்பிட்டால் தான் கெடுதல்.

இது ஒரு தனிப்பட்ட இரு வஸ்துக்களுடையமட்டும் அளவினாலும் ஏற்படும் விபரீதம். இதற்கு காரணம் கண்டுபிடிக்க முடிவதில்லை. ஒவ்வொரு திரவியத்திற்கும் ஒருவித தனி பிரபாவம் சக்தி இருப்பது போல பிரத்தியேகப்பட்ட திரவியத்திற்கு பிரத்தியேகப்பட்ட ஒரு அளவிற்கு ஒரு விசேஷ பிரபாவம் சக்தி இருக்கிறது. இதனால் சொல்லப்படுகிறது:

* '' பஜதோ விஷரூபத்வம் துல்யாம்சே மதுஸர்பிஷி ''

(பாகம் செய்யும் முறையில் ஏற்படும் குணதோஷங்கள் தொடரும்)

* " भजतो विषरूपत्वं तुल्यांशे मधुसर्पिषी "



ஆசாரக் கோவை

கல்வி கேள்வியுடையவரின் செயல்

பழியா ரிழியார் பலருள் ளுறங்கார்
இசையாத நேர்ந்து கரவார் இசைவின்றி
இல்லாரை யெள்ளி இகழ்ந்துரையார் தள்ளியுந்
தாங்கருங் கேள்வி யவர். (50)

கருத்து : ஒழுக்கமும் பண்பும் தரும் நல்ல கல்வியை முறைப்படி கற்றும், கற்றோர்களுடன் பழகி நல்லொழுக்கங்களைக் கேட்டும் உள்ள அறிஞர்கள், பலருள் யாரையும் பலர் நடுவில் இழியார் — இகழ்ந்து தூற்றிப் பேசமாட்டார்கள். பலர் சுற்றிலும் விழித்துக்கொண்டிருக்கும் பொழுது பலரிடையே தூங்கமாட்டார்கள். இசையாத நேர்ந்து கரவார் – தமக்குப் பொருந்தாத, முடியாத செயல்களை செய்கிறோம் என்று முதலில் ஒப்புக்கொண்டு, பின்னர் அவைகளை ஒன்றும் செய்யாமல் ஏமாற்றமாட்டார். ஏழை எளியவரைக்கூட முறை தவறி ஏளனம் செய்தும் இழிவாகவும் பேசமாட்டார்.

தனது ஒளியைக் காப்பாற்றச் செய்யவேண்டியவை

மின்னொளியும் வீழ்மீனும் வேசையர்கள் கோலமுந்
தம்மொளி வேண்டுவோர் நோக்கார் பகற்கிழவோன்
முன்னொளியும் பின்னொளியு மற்று. (51)

கருத்து : தனது மேனியின் ஒளி சிறிதும் குன்றாது காப்பாற்ற விரும்புபவர்கள் செய்யவேண்டிய காரியங்களாவன : மின்னலின் ஒளி, விழுகின்ற எரிநட்சத்திரம், வேசையர்களின் கோலம் பகட்டழகு. பகற்கிழவோன் - பகல் பிரத்யட்ச தேவன் சூர்யனுடைய முன்னொளி பின்னொளி - உதயகால அஸ்தமன காலங்களில் ஒளி, இவைகளை அறவே பார்க்கக்கூடாது. அதிக பிரகாசமுள்ள ஒளிகளை தகுந்த பாதுகாப்பின்றி பார்த்தால் கண்கள் நிச்சயமாகக் கேடுறும். வேசையரைப் பார்த்தல் மனதைக் கெடுத்து ஆரோக்கியம் ஐசுவர்யம் ஆயுஸ் அகிலத்தையும் அழிக்கும்.

அசையாத உள்ளத்தவரின் ஒழுக்கம்

படிறும் பயனிலவும் பட்டி யுரையும்
வசையும் புறனு முரையாரே யென்றும்
அசையாத வுள்ளத் தவர். (52)

கருத்து : என்றும் அசையாத உள்ளத்தவர் - எந்தக் காலத்திலும் எவ்வித சூழ்நிலையிலும் ஒழுக்கத்திலிருந்து தவருத உள்ளம் கொண்டவர்கள், படிறும் - வஞ்சனையான பொய்யான சொல்லை சொல்லமாட்டார்கள். அப்படியே பயனற்ற பேச்சு, தன்னடக்கம் நாவடக்கமில்லாத பேச்சு, பழிசுமர்த்தும் பேச்சு, காணுத இடத்துப் பிறர்மீது குற்றம் கூறுதல் இவைகள் போன்ற பேச்சுக்களைப் பேசவே மாட்டார்கள்.

நீதிநெறிகளை யுடையவர் பயிலத்தகாதவை

தெறியொடு கல்லேறு வீணை விளியே
விகிர்தங் கதங்கரத்தல் கைபுடை தோன்ற
உறுப்புச் செகுத்தலோ டின்னவை யெல்லாம்
பயிற்ருர் நெறிப்பட்டவர். (53)

கருத்து : தெறித்தல் - பண்டங்களைக் கண்டபடி வெளியில் வீசியெறிதல், கல்லை நோக்கமின்றி எறிதல், வீணை - சின்னென்று தொண்டையால் ஓசை செய்தல் குமுறுதல் கனைத்தல் கர்ச்சித்தல் முதலிய விகாரங்கள், விளியே - தூரத்தில் போகின்றவரை வாயினுலோ கைதட்டியோ கூப்பிடுதல், விகிர்தம் - ஒருவனுடைய ஈனமான அங்க அமைப்பு செய்கை பேச்சு முதலியவைகளை அவனைப்போல் தானும் அபிநயித்து அவனை இகழ்ச்சி செய்தல் நேரிலோ காணுத இடத்திலோ, கதம் - கோபமடைதல், கரத்தல் - தான் இருக்கும் இடம் தெரியாதபடி ஒளிதல், மறைதல், கைபுடை - கையோடு கையைத் தட்டுதல், தோன்ற உறுப்புச் செகுத்தல் - பிறருக்குத் தோன்றும்படியாக தனது அங்கங்களைத் துன்புறுத்தி அடித்துக்கொள்ளுதல். இப்படிப்பட்ட விகாரமான எவ்வித செய்கைகளையும் நீதிநெறி ஒழுக்கம் கொண்டவர்கள் ஒருக்காலும் பழகிச் செய்யமாட்டார்கள்.



வடித்தகஞ்சி - மா கிளறியது

கடுமையான அரிப்பு - சொரிந்தால் நீர் முத்து முத்தாக வடியும். வீங்கி அலற்சி காணும். இம்மாதிரி கரப்பான் சொரியில் (வீபிங் எக்ஸிமா) சாதம் வடித்த கஞ்சியைத் தேய்த்து அலம்புவதும் அரிசி மாவை ஜலம் விட்டுக் கிண்டி வெந்தவுடன் சிறிது தேங்காய் எண்ணெய் சேர்த்துப் பதமாகச் சூட்டுடன் அரிப்புள்ள இடங்களில் வைத்துக் கட்டுவதும் அரிப்படங்கவும் அழற்சி குறையவும் பெரிதும் உதவும்.

அடக்கவேண்டிய இயற்கை வேகங்கள்

உடம்பில் இயற்கையினுல் ஏற்படும் வேக உணர்ச்சிகள் இருவகை. உடலுக்குத் தேவைப்படாததும், உள்ளே அதிகநேரம் தங்கியிருந்தால் உடலுக்குக் கெடுதியும் உண்டாக்கும் பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்து வதற்காக ஏற்படும் வேகங்கள் ஒருவகை. மலம் மூத்திரம் அபான வாயு முதலிய இதில் சேர்ந்தவை. இரண்டாவது வகை—உடலுக்குத் தேவையான அம்சங்களைத் தாமதியாமல் உடனே உடம்பில் சேர்ப்பிப் பதற்காக உண்டாகும் வேகங்கள். இதில் பசி தாகம் தூக்கம் போகம் முதலிய சேர்ந்தவை. இந்த வேகங்கள் சரீர ஸம்பந்தப்பட்டவை, ஆதலால் சாரீரங்கள் எனப்படும். இவைகள் ஒன்றையும் அடக்கவே கூடாது. அடக்கினுல் விளையும் இன்னல்கள் விரிவாய் ஐந்து இதழ் களில் கூறப்பட்டன.

அவசியம் அடக்கவேண்டிய, அடக்காவிடில் கெடுதல் செய்யும் வேகங்கள் உண்டு. அவைகளை அடக்குங்கள்.

> * '' இமாம்ஸ்து தாரயேத் வேகாந் ஹிதைஷீ ப்ரேத்ய சேஹ ச
> ஸாஹஸாநாமசஸ்தாநாம் மநோவாக்காயகர்மணும் ''

மனதினுல் எண்ணுவது, வாயினுல் பேசுவது, சரீர அங்கங்களினுல் செய்வது இவைகளில் எல்லாவற்றையும் ஸாஹஸமாய் அதாவது தனது சக்திக்கு மீறியிருப்பவைகளையும், கெடுதியாக விபரீதமாக பயனற்றதாக இருப்பவைகளையும் அடக்கிக்கொள்ள வேண்டும். குதிரையுடன் பந்தயத்தில் ஓடுவது, யானையைத் தூக்குவது இழுப்பது போன்றவை ஸாஹஸச் செய்கைகள்

> ** '' லோப சோக பய க்ரோத மாந வேகாந் விதாரயேத்
> நைர்லஜ்யேர்ஷ்யாதிராகாணுமபித்த்யாயாஸ்ச புத்திமாந் ''

லோபம்—அடையத்தகாத விரும்பத்தகாத வஸ்துக்களைப் பிடி வாதமாய் அடைய ஆசைப்படுவது, தன்னிடமிருக்கும் பொருள் தேவையைவிட அதிகமிருப்பினும் தனக்கு உபயோகமற்றதாயினும், பிறருக்கு உபயோகமாயிருப்பினும் எதையும் எவருக்கும் கொடுக்க இஷ்டமில்லாத கருமித்தனம்.

---

* इमांस्तु धारयेद्वेगान् हितैषी प्रेत्यचेह च ।
साहसानामशस्तानां मनोवाक्कायकर्मणाम् ।।

** लोभशोकभयक्रोधमानवेगान् विधारयेत् ।
नैर्लज्येर्ष्यातिरागाणामभिध्यायाश्च बुद्धिमान् ।।

சோகம்—பொருள் முதலியதின் நஷ்டத்தினுல் அனுவசியமான வருத்தம்.

பயம்—எந்த சமயத்திலும் எந்தக் கார்யத்திலும் தனக்குக் கெடுதல் நஷ்டம் தோல்வி ஆபத்துவரும் என்றே சதா பயங்கொள்ளித்தனம்.

க்ரோதம்—தீவ்ரமான அக்கினி ஜ்வாலைபோல் கண்கள் சிவக்க முகம் கொதிக்கும் கோபம்.

மானம்—படிப்பு, மேதை, பணம், பலம் முதலிய எதிலும் தனக்கு நிகர் ஒருவரும் இல்லை. தான்மட்டும் ஸர்வ கலா வல்லவன் என்ற கர்வம்.

நைர்லஜ்யம்—சங்கோசம் நாணம் கூச்சம் ஒன்றுமில்லாமல் பிறர் பார்க்கும்படி செய்யக்கூடாததைச் செய்தல்.

ஈர்ஷ்யா—படிப்பு அந்தஸ்து புகழ் பலம் முதலியதில் தன்னைவிட அதிகம் இருப்பவரிடம் அஸூயை பொருமை, மேலும் பிறர் குறைநிசயங்களில் அபாண்டமான தோஷங்களைக் கல்பித்து வெளியில் தூற்றுதல் முதலிய.

அதீராகம்—குடும்பப் பாதுகாப்பு இல்லற இன்ப வாழ்க்கை, உணவு முதலியதற்காக அவசியமான வசதிகளைத்தேடுவது, பொருள் சம்பாதிப்பது முதலியதில் ஆசைகொள்வது அவசியமே, உசிதமே. ஆனல் இவைகள் எவ்வளவு நிரம்ப தன்னிடம் இருப்பினும், போதும் என்ற எண்ணமே இல்லாமல் மேல் மேலும் தேடுவதற்குப் பேராசை கொள்ளுவது.

அபித்யா—தனக்கு எவ்விதத் தீங்கும் செய்யாதவருக்கு ஏதாவது அபகாரம் செய்ய மனதில் எண்ணுவது, பிறருடைய பொருளை அநுபவிக்க அபகரிக்க எண்ணுவது.

ஊகாபோகம் கொண்டுள்ள புத்திமானுக இருக்கிறவர் இந்த வேகங்கள் மனதில் உதித்தாலும் விவேகத்தினுல் உடனே அடக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.

* '' பருஷஸ்யாதிமாத்ரஸ்ய ஸூசகஸ்யாந்ருதஸ்ய ச
வாக்யஸ்யாகாலயுக்தஸ்ய தாரயேத்வேகமுத்த்திதம் ''

பேச்சாளருக்கும் எழுத்தாளர்கட்கும் பேச்சிலும் எழுத்திலும் சகஜமாய் சம்பவிக்கக்கூடிய தோஷங்கள் பொதுவாய் ஐந்து வகைகள்.

---

* परुषस्यातिमात्रस्य सूचकस्यानृतस्य च ।
वाक्यस्याकालयुक्तस्य धारयेद्वेगमुत्थितम् ॥

பருஷம் - பிறருக்கு உத்வேகம் வெறுப்பு அருவருப்பு உண்டாக்கக்கூடியது. அதிமாத்ரம் - அளவிற்கு மீறி மிகவும் அதிகமானது. பைசுநம் - கலகம் விவாதம் உண்டுபண்ணக்கூடியது. அந்ருதம் - பொய்யானது. அகாலயுக்தம் - இடத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் காலத்திற்கும் சம்பந்தமில்லாததும் பொருந்தாததும். உணர்ச்சி வேகத்தினல் சம்பவிக்கக்கூடிய இப்படிப்பட்ட பேச்சையும் எழுத்தையும் முன்ஜாக்கிரதையுடன் அடக்கவேண்டும்.

* " தேஹப்பிரவிருத்திர் யா காசித் வித்யதே பரபீடயா
ஸ்திரீபோகஸ்தேய-ஹிம்ஸாத்யா தஸ்யா வேகாங் விதாரயேத் "

தேகத்தின் எந்தெந்த செய்கையில் பிறருக்கு சிறிதாவது பாதகம் கஷ்டம் நஷ்டம் விளையுமோ அந்த செய்கைகள் வேசீ ஸ்திரீபோகம், பிறரின் பொருளைத் திருடுவது, ஹிம்ஸை யாகம் போன்ற சாஸ்திர விதியல்லாமல் பிராணிகளை வதை செய்தல், ஹிம்ஸாத்யா என்று ஆதி சப்தத்தினல், கோவில் குளம் ஆறு மடம் முதலியவைகளை அசுத்தம் செய்தல், பெரியோர்கள் குருமார்கள் முன்னிலையில் கால்களை நீட்டுதல் முதலிய மரியாதைத் தவருன சரீரச் செய்கைகள் முதலிய வேகங்களையும் அவசியம் அடக்கவேண்டும்.

நடக்கிறவர் ஓடுகிறவருக்குத்தான் சறுக்கல் சம்பவிக்கும். பூமியில் படுத்துக்கொண்டிருப்பவருக்கு சறுக்கல் சம்பவிக்காது. தேகம் வாக்கு மனதுகளைச் செயல்படுத்துபவருக்குத்தான் இவைகளின் செய்கைகளில் தவறுதல் சம்பவிக்கும். இந்தத் தவறுதல்கள் எல்லாம் மனதின் ரஜஸ்தமஸ் தோஷங்களினல் உண்டாகின்ற வேக உணர்ச்சிகள். இவைகளைப் புத்திசாலித்தனமாய் முன்ஜாக்கிரதையுடன் அவசியம் அடக்கிக்கொள்ளவேண்டும். இந்த வேகங்களை அடக்காவிடில் இம்மையில் சரீரத்திலும் மனதிலும் உண்டாகும் நோய்களுக்கும் கஷ்டங்களுக்கும் எல்லையில்லை. மறுமையிலும் நரக பாபம் நிச்சயம்.

குறிப்பு—சரீரம் வாக்கு இரண்டையும் செயல்படுத்துவது மனம் தான். சரீரம் வாக்கு மூலம் நடக்கும் செய்கைகளைத் தவிர இவை இரண்டின் சம்பந்தமின்றி மனது சுதந்திரமாய் நடத்தும் சிந்தனை முதலியதும் மனதின் கார்யம். ஆதலால் மேற்கூறிய வேகங்கள் எல்லாம் மானஸிக வேகங்கள் என்று சொல்லப்படுகின்றன.

லோபம் சோகம் என்று பிரித்து விவரமாய் சொல்லப்பட்டுள்ள வேகங்கள் அனைத்தும் ராகம் த்வேஷம்—அதாவது விருப்பம் வெறுப்பு ஆகிய இருவித மனோதோஷங்களில் அடக்கமே. ராகம்

---

*देहप्रवृत्तिर्या काचित् विद्यते परपीडया ।
स्त्रीभोगस्तेयहिंसाद्या तस्या वेगान् विधारयेत् ।।

துவேஷம் இரண்டும் மனதின் ரஜஸ்தமஸ்களின் துர்க்குணங்கள். அடக்கலாகாத மலம் மூத்திராதி சரீர வேகங்களை அடக்கினால் அடக்குகிறவனுக்கு இம்மையில் மட்டும்தான் கெடுதல் விளைகிறது. அடக்கவேண்டிய மனோதோஷ வேகங்களை அடக்காவிடில், அடக்காதவருக்கு மட்டுமல்ல, இவரால் பிற மக்களுக்கும் கஷ்டம் ஏற்படுகிறது. அடக்காதவருக்கு மறுமையிலும் நரக வேதனைகள் தொடருகின்றன.

மனோதோஷ வேக உணர்ச்சிகளுக்கு வசப்படாமல் அவைகளைப் புத்தி விவேகத்துடன் அடக்குபவருக்கு இகபரங்களில் ஏற்படும் நன்மைகளாவன :—

* "புண்யசப்தோ விபாபத்வாந் மனோ வாக் காயகர்மணும்
தர்மார்த்தகாமாந் புருஷ: ஸுகீ புங்தே சிநோதி ச"

மனம் வாக்கு தேகம் இவைகளுடைய செய்கைகளில் கெடுதி-தீமை – ஹிம்சை முதலிய எவ்வித தோஷமும் இல்லாததினால் திரிகரணங்களும் பரிசுத்தமாக இருப்பதால், மனோதோஷ வேகங்களை நன்கு அடக்கியவன் புண்ய புருஷன் என்று இகத்திலேயே புகழுடன் அழைக்கப்படுகிறான். தர்மம் பொருள் இன்பம் மூன்று பயன்களையும் சேகரம் செய்துகொண்டு சுகவாழ்வை அடைகிறான். இன்பமான வாழ்வு ராகம் துவேஷம் - உசிதமில்லாத விருப்பம் வெறுப்பு மனோதோஷ வேகங்களை அடக்குபவருக்கு மட்டுமல்ல, இவரால் பிறமக்களுக்கும் கஷ்டங்கள் உண்டாகாததும் முக்கிய லாபம்.

---

* पुण्यशब्दो विपापत्वान् मनो वाक्कायकर्मणाम् ।
धर्मार्थकामान् पुरुषः सुखी भुङ्क्ते चिनोति च ।।
(च. सू. 1-30)



வில்வப்பழம்

நம் உணவில் பல ஸத்துக்கள் குறைவாக இருக்கின்றன. இந்தக் குறையை ஈடுசெய்யக்கூடிய பழவகைகளை நாம் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. ஆப்பிள், திராட்சை, ஆரஞ்சு போன்ற பழங்கள்தாம் உயர்ந்தவை என நினைக்கிறோம். இது உண்மையல்ல. நம்மிடையே உள்ள பழங்கள் பல இந்தமாதிரி சத்துக்கள் நிறைந்தவையாக உள்ளன. இவ்வித பழங்கள் எங்கும் எளிதில் கிடைக்கக்கூடியவை. அவைகளில் ஒன்று வில்வப்பழம்.

தயிர்

உணவுப்பொருள்களில் பாலுக்கு அடுத்த ஸ்தானத்தைத் தயிர் பெற்றுள்ளது. பொருளாதார வசதிக்குறைவால் பாலை உபயோகிக்க முடியாத குடும்பங்களும் தயிரையும் மோரையும் உபயோகிக்கின்றனர். தயிர் ஒரு சிறந்த உணவுப்பொருள். எல்லோரும் விரும்பக் கூடியது. அதன் நிறம் மணம் அமைப்பு எல்லாமே மனதைக் கவரக் கூடியது. உடலுக்கு வளர்ச்சி தரக்கூடிய ஐந்து அமிருதப் பொருள்களில் (பஞ்சாமிருதப் பொருள்களில்) இதுவும் ஒன்று. மற்ற நான்கும் பால், சர்க்கரை, தேன், நெய் என்றவை. பஞ்சகவ்வியம் என்ற உடலும் உள்ளமும் தூய்மைபெற சேவிக்கும் பொருள்களில் பசுவின் தயிர் இடம்பெறுகின்றது. விஷப் பொருள்களையும் தாளகம் மனோசிலை முதலிய பாஷாணப் பொருள்களையும் அவைகளிலுள்ள விஷ குணம் தணியவும் சுத்திக்காகவும் அவைகளை வைத்தியர்கள் தயிரில் போட்டு வைத்திருப்பர். தயிரைப்பற்றி வேதங்கள் தொட்டு எல்லா ஸாஹித்ய நூல்களும் அழகாகப் பேசுகின்றன. இந்தியனின் வாழ்வில் தயிருக்கு முக்கிய ஸ்தானமுண்டு.

பசுவின் தயிரும் எருமைத்தயிருமே அதிகமாக உபயோகத்திலுள்ளவை. அதிலும் அதிகமாக வழக்கத்திலுள்ளது எருமைத்தயிரே. சில ஆண்டுகளுக்கு முன்வரை தயிரை மண்சட்டியில்தான் வைப்பார்கள். பாலைச் சட்டியிலிட்டுத்தான் புரை குத்துவார்கள். இன்று மிக ஏழைகள் வீட்டிலிருந்துகூட மண்சட்டி விடைபெற்றுவிட்டது. அதன் ஸ்தானத்தை ஏழைகள் வீட்டில் அலுமினியமும் தனவந்தர் வீட்டில் ஸ்டைன்லெஸ் ஸ்டீலும் ஏற்றுக்கொண்டுவிட்டன.

பாலை நன்கு காய்ச்சியபிறகே புரை குத்துவார்கள். அவ்விதம் பாலைக் காய்ச்சும்போதும் மிகவும் இளம் சூடளிக்கக்கூடிய வகையில் சிறுதீயுள்ள அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுவார்கள். பாலில் ஆடை பிடிக்கும்; ஆனால் பொங்காது. பெருந்தீயுள்ள அடுப்பில் பால் ஆடை பிடிக்காது; பொங்கிவிடும். ஆடை பிடிக்கும்படி இளஞ்சூட்டில் காய்ச்சிய பாலே புரைகுத்த நல்லது. இவ்விதம் காய்ச்சிய பாலை மண் சட்டி, மாக்கல் சட்டி, ஈயபாத்திரம், பீங்கான் பாத்திரம் இவைகளிலிட்டு ஆறிய பிறகு புரைகுத்துவது வழக்கம். புரைகுத்துவதற்கென புளிக்காததும் உப்பு சேர்க்காததுமான மோர் தனியே வைத்திருப்பார்கள். தயிர் புரைகுத்துவதற்காகப் பயன்படும் மண்சட்டி, மாக்கல் சட்டி, ஈயபாத்திரம் முதலியவைகளை வேறு சமையல் பணிகளில் பயன்படுத்தமாட்டார்கள். உப்பு, புளி, முதலியவைகளைச் சேர்த்துச் சமைத்த பாத்திரத்தில் அவைகளின பூச்சும் மணமும் நன்கு அகற்றப் படாவிட்டால் ருசியுள்ள தயிர் அமையாது. அதனால் இதற்கென

தனியே சட்டி முதலியவைகளை வைத்துக்கொள்வார்கள். அலுமினியம் தயிரை வைக்க ஏற்ற பாத்திரமல்ல. அலுமினியப் தயிரின் புளிப்பில் மாறுதல் அடையக்கூடியது. ஈயப் பூசிய பாத்திரத்திலும் அதிகநேரம் தயிர் வைத்திருக்கக்கூடாது. ஆக புரை குத்திவைக்க மாக்கல் சட்டிகளோ மண் சட்டிகளோதான் மிக நல்லவை. மண்சட்டியில் புரை குத்தப்பட்ட தயிர் கட்டியாக இருக்கும். மற்றவைகளில் வைத்த தயிர் அவ்விதம் இருக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. அதற்கு முக்கிய காரணம் சட்டியில் உள்ள நுண்ணிய துவாரங்கள் வழியே பாலிலுள்ள ஜலாம்சம் உறுஞ்சப்பட்டுச் கட்டிவிடுவதே. சட்டியில் புரை குத்திய தயிர் சீக்கிரத்தில் புளிப்பதில்லை. தயிர் புளிப்பதற்கு முக்கிய காரணம் பாலில் எல்லாப் பகுதியும் தயிராகாமல் திரவமாக ஒரு பகுதி தங்குவதே. அந்த தயிர் தெளிவு சீக்கிரம் புளித்துவிடும். தான் புளித்தத் தயிரையும் புளிக்கச் செய்துவிடும். இந்த தயிர் தெளிவாக மாறும் ஜலாம்சம் சட்டியில் வைக்கும்போது சட்டியில் பெறும்பாலும் உறுஞ்சப்பட்டு விடும். மற்றொரு காரணம் - சட்டியில் வைக்கப்பட்ட எந்த திரவமும் சூழ்நிலையிலுள்ள தாபமானத்தைவிட தாபம் குறைந்து குளிர்ந்துவிடுவதே. அவ்விதம் குளிர்ந்த திரவம் எதுவும் எளிதில் புளிப்பதில்லை. தயிர் தயாரிப்பில் ஒரே மணம் சுவை காணச் சற்று நிதானத்துடன் பாலைக் காய்ச்சுவதிலும், புரைகுத்தும் மோர் திரவம் புரைகுத்தும் பாத்திரத்தின் சுத்தி புரைகுத்தும் விதம் முதலியவைகளிலும் கவனம் செலுத்தவேண்டும். தயிரை, புரைகுத்தியதும் நன்கு மூடி அசையாமல் வைக்கவேண்டும். பால் கறந்து வெகுநேரம் ஆனபின் காய்ச்சிய பால் தயிராக்க நல்லதல்ல. அவ்விதமே காய்ச்சி வெகு நேரமாகித்தானே புளித்துத் தயிராகக்கூடிய நிலையிலுள்ள பாலும் தயிராக்க நல்லதல்ல.

பாலிலுள்ள குணங்களே தயிரிலும் பிரதிபலிக்கும். அதனால் பசுவின் தயிரும் எருமைத் தயிரும் குணத்தில் வேறுபட்டவையே. அனேகமாகப் பசுவின்பால் தனித்துப்பாலாகவும் காபி முதலிய பானங்களாகவும் சாப்பிட விடுகளில் பயன்பட்டுவிடுவதாலும் பசுவின் தயிர் எருமைதயிரைப்போல மோராச்குப்போது ஜலத்தை அதிக அளவில் பெற முடியாமையால் சிக்கனத்தை முன்னிட்டும் எருமைப்பாலே அதிகமாகத் தயிராக்க உபயோகப்படுகின்றது. இனிப்புடன் உள்ள தயிரையே பெரும்பாலும் மக்கள் விரும்புவர். ஆனால் கேரளத்திலும் ஆந்திரத்திலும் புளித்த தயிரையும் அதிகமாக மக்கள் ஏற்கின்றனர். தேசப் பழக்கம் இது. அதிகம் புளித்த தயிர் தயிராகச் சாப்பிட ஏற்றதல்ல. மோராக்கியோ, மோர்குழம்பு முதலியவைகளாக மாற்றியோ தான் சாப்பிட நல்லது. சில குளிர் தேசங்களிலும் குளிர் காலங்களிலும் தயிர் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. அதற்கு மாறாக உஷ்ண தேசங்களில் தயிர் சீக்கிரம் புளித்துவிடுகிறது. அதிலும் கடுங்கோடையில் காலையில் தயாரான தயிர் மாலையில் புளித்துவிடுகிறது. ஆகவே இத்தகைய

நிலைகளில் மண் சட்டி மாக்கல் சட்டிகளிலே தயிரை வைத்திருப்பது நல்லது. ரிப்ரிஜரேட்டரில் வைத்த தயிர் சீக்கிரம் புளிப்பதில்லை. ஆனால் அதிகம் குளிர்ச்சி பெற்றுள்ளதால் மணம் ருசியற்றுப்போவதுடன் சீக்கிரத்திலும் ஜீர்ணமாகாது. ஃப்ரிஜ்ஜில் வைத்த தயிரை உபயோகிக்குமுன் சிறிது நேரமாவது வெளியே வைத்து சமசீதோஷ்ண நிலை அடைய விடுவது நல்லது.

தயிர் உணவின் ஆரம்பத்திலும் நடுவிலும் முடிவிலும் உபயோகிக்கப்படுகின்றது. தயிர்பச்சடி, அவியல், மோர்குழம்பு, மோர்க்களி, மோர்ரஸம், மோர் என்றவாறு பற்பல உருப்பெற்று நாவிற்கு ருசியளிக்கிறது. தயிரின் குணத்தைப்பற்றிக் கூறும்போது "ரோசிஷ்ணு சஸ்தமருசௌ" என்கிறார் வாக்படர். சில பொருள்கள் தாம் சாப்பிட மிக ருசியாக இருக்கும் ஹல்வா போல. சில பொருள்கள் மற்றவற்றைச் சாப்பிட ருசியை உண்டாக்கும் - ஊசப்பு நார்த்தையைப்போல. தானும் ருசியாக இருந்து மற்றவற்றைச் சாப்பிட ருசியையும் அளித்து உதவக்கூடிய பொருள் தயிர் ஒன்றுதான். உணவின் ஆரம்பத்திலேயே தயிர்பச்சடியை அமைத்துள்ளது அதற்குத்தான். தயிர்பச்சடியே அறியாத வடநாட்டினர்கூட தயிரையும் வெங்காயத்துருவல், வெள்ளரித்துருவல் முதலியவைகளையும் கலந்து உணவுடன் பரிமாறுகின்றனர். அவ்விதமே தயிரின்றி சாப்பாடும் முடிவு பெறுவதில்லை இனிப்பு கலந்த மிதமான புளிப்பும் நிறமும் மணமும் அத்தனை வரவேற்கத் தக்கவை.

பால் ஜீர்ணமாவதுபோல தயிர் சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகாது. சற்று தாமதித்துத்தான் ஜீர்ணமாகும். எளிதில் ஜீர்ணமாவதற்காக பாலைப் போல இதைச் சுடவைத்தும் சாப்பிடமுடியாது. தயிரைக் கடைந்து மோராக்கிய பின்னர்தான் இதைச் காய்ச்சலாம். மோர்க்குழம்பு தயாராகுமே தவிர தயிர்க் குழம்பு தயாராகாது. தயிர் தயிராக இருந்தால் சீக்கிரமாக ஜீர்ணமாகாது. தயிரையே கடைந்து மோராக்கிய பின்னர் அது சீக்கிரம் ஜீர்ணமாகிவிடும். தயிராக உள்ள நிலையில் அதிலுள்ள பிசிபிசுப்பும் சில்லிப்பும் வழவழப்பும் ஓரிடத்தில் தங்கி நிற்கும் குணமும் மோராகும் நிலையில் குறைந்து மறைந்துவிடுகின்றன. தயிர் குடலில் நகரும் வேகத்தைவிட கடைந்த மோர் வேகமாக நகர்ந்துவிடும். சீக்கிரமும் ஜீர்ணமாகிவிடும். ஆனால் தயிராகச் சாப்பிடும்போது அதனால் ஏற்படும் பயன் மோராகச் சாப்பிடும்போது கிடைப்பதில்லை. ஒருவனுக்கு ஜலதோஷம் பிடிக்க ஆரம்பித்துள்ளது எனக்கொள்வோம். நெற்றி மண்டையில் கனம், கண்களில் நீர் தளும்புதல், மூக்கிலிருந்து நீர் கசிதல், இத்தகைய அறிகுறிகள் கண்டபோது இரண்டொரு வேளை கட்டித்தயிர் போட்டுச் சாப்பிட சீக்கிரம் சளிநீர் முறிந்து கெட்டியாகி வெளியாகும். தலை கனம், நெற்றியில் வேதனை, மூக்கில் அரிப்பு முதலியவை குறைந்துவிடும். இந்த குணம் அதே தயிரைக் கடைந்து மோராகச் சாப்பிட்டால் ஏற்படாது

மலத்தை இறுக்கி கிரஹணி முதலிய நோய்களில் அதிக வயிற்றுப் போக்குள்ள நிலைகளில் பெரிதும் உதவுகின்றது. இந்நிலைகளில் ஆடை நீக்கிய வரட்டுத்தயிரை உபயோகிப்பர். குடலுக்குப் பலம் தருவதுடன், உணவுப் பாதையில் உணவை மெள்ளச் செல்லச்செய்தும், உஷ்ணத்தை அளித்து உணவிலுள்ள திரவச் சத்தைக் குறைத்தும் வயிற்றோட்டத்தைத் தணித்து கிரஹணி, நாட்பட்ட அதிஸாரம் முதலிய குடல் பலஹீனத்தால் ஏற்படும் நோய்களைக் குணப்படுத்துகிறது. நீர் சுருக்கைப் போக்கவல்லது. முறைஜ்வரம் ஏற்படும்போது ஒருமுறை விட்டு மறுமுறை ஆரம்பிக்குமுன்னர் நடுவே இதை உணவில் கலந்து சாப்பிட ஜ்வரவேகம் தணியும், சுக்ல தாதுவைப் புஷ்டிசெய்து ஆண்மையை அளிக்கும். உடலுக்குப் புஷ்டி தரும்.

ஆயினும் மோரைப்போன்று தினமும் அதிகமாகவும் சாப்பிடத் தக்கதல்ல. தினமும் சாப்பிட்டுவர வயிறு மந்தமாகும். சுறுசுறுப்பு குறையும். லேசாக அஜீர்ணமிருந்தாலும் அதை அதிகமாக்கி ஜ்வரம் முதலிய நோய்களை உண்டாக்கும். குழந்தைகள் உணவு விஷயத்தில் இந்நிலையில் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். எண்ணெய் தேய்த்துக்கொண்ட நாளிலும், கடும் தேக உழைப்பு உள்ளபோதும் உடல் களைத்திருக்கும்போதும், மந்தபுளிக்கக்கூடிய தயிரை உண்பது நல்லதல்ல. தயிர் சரியே ஜீர்ணமாகாவிட்டால், உடலில் பரவி அக்கி, கோடைக்கட்டி, காணைக்கடி, தடிப்பு முதலியவைகளை உண்டாக்கும். கோடைகாலத்தில் தயிர் சரியாக ஜீர்ணமாகாமல் புளிப்பு மிகுந்து வேனல் கட்டி சிரங்கு முதலியவைகளை உண்டாக்குகிறது. ஆனால் அதே தயிரை வடித்த கஞ்சியுடன் சேர்த்துக் குழப்பி உடலின்மேல் பூசிக்குளிக்க வேனல்கட்டி, அரிப்பு தோல் வேக்காளம் முதலியவை குறைகின்றன. தொண்டை மார்பு முதலியவைகளில் தடித்த கபம் நிறைந்துள்ளபோதும் தயிர் ஏற்ற உணவல்ல. ரத்தத்தில் புளிப்பு மிகுந்தும் நீர்த்தும் ரத்தமாக மூக்கு-வாய் வழியாகவோ ஆஸனவாய் வழியாகவோ வெளியாகும்போதும் இது ஏற்றதல்ல. குடலில் புண், புளிப்பு முதலியவை இருக்கும்போது தயிர் ஏற்றதல்ல.

பொதுவாக இரவில் தயிரைச் சாப்பிடுவதில்லை. இரவின் குளிர்ச்சியும், உடலின் அயர்வு காரணமாகத் தூக்கமும் உள்ள வேளைகளில் பொதுவாகவே உடல்வேலைகள் மந்தமடைகின்றன. அந்த வேளைகளில் மேலும் மந்தமாக்கக்கூடிய உணவான தயிர் ஏற்றதல்ல என்பதே இதற்குக் காரணம்.

தயிருடன் சர்க்கரை அல்லது தேன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டாலும், பச்சை நெல்லிக்காய் அல்லது நெல்லி வற்றலை அரைத்துக் குழப்பிச் சாப்பிட்டாலும் முன் சொன்ன குறைகள் அனேகமாகக் குறையும். குடலில் புண், சூடு உள்ள நிலைகளில் பயற்றம்பருப்பு, நெய் சேர்த்துச்

சாப்பிடலாம். இவையே அதற்கு மாற்று. தயிரைச் சூடுபண்ணிச் சாப்பிடுவதும் ருசிக்கும் ஜீர்ணத்திற்கும் கெடுதல். கடைந்த மோராக்கியேதான் சூடுபண்ணவேணும். பால் நிலையைவிட்டு மாறி தயிர் நிலையை அடையாத நிலையில் உள்ளதும் எந்நிலையிலும் சாப்பிடத் தக்கதல்ல

தயிரும் தயிரின்மேல் தெளிவாக நிற்கும் திரவமும் குணத்தில் வேறுபட்டவை. தயிரின் மந்தகுணம் இதில் கிடையாது. ஆகையால் அஜீர்ணத்திலும் இதைச் சாப்பிடலாம் ஆனால் அதிஸாரம் கிரஹணி நிலைகளில் இதைச் சாப்பிட முடியாது. கபத்தையும் வாயுவையும் கண்டிக்கும். குடலில் மலத்தாலோ வாயுவாலோ அடைப்பிருந்தால் அதைப் போக்கும். தயிரைப்போல பஷ்டியோ சுக்கில விருத்தியோ அளிக்காது. அதனால் தயிரினால் ஏற்படும் குணத்தை அனுபவிக்க இந்தத் தெளிவை அகற்றியே தயிரை ஏற்கவேண்டும்.

தயிரிலிருந்தும் தயிர் தெளிவைப் பிரித்தே தயாரிக்கும் உணவு ஒன்று உண்டு. தென்னாட்டில் இது அதிகமாகப் பழக்கத்திலில்லாதது கோடை நாட்களில் இது அதிகமாக உபயோகிக்கக்கூடியதல்ல. எனவே கோடை மிகுந்த தென்னாட்டில் இதன் உபயோகம் பரவாதிருக்கலாம். ஸ்ரீகண்ட் என்று வடநாட்டில் இதை வழங்குவர் ரஸாலா என்று ஸம்ஸ்கிருதத்தில் பெயர் தயிர் சக்கையிலிருந்து இதைத் தயாரிக்கின்றனர். எருமைப்பாலைச் சுண்டக்காய்ச்சி மண் சட்டியில் புரை குத்தி இனிப்புள்ள தயிராக்கி, தெளிவை நீக்கி தயாரிக்கின்றனர். தடித்த உடலுக்கு நல்ல புஷ்டி அளிக்கக்கூடியது. நல்ல பசி, மலசுத்தி, உற்சாகம், தெம்பு, சுறுசுறுப்பு இவைகளை அளிக்கின்றது.

தயிரை இரவில் சேர்த்துச் சாப்பிடும்போது அதில் சிறிது பாலும் கலந்துகொள்வர் சிலர். மைஸூர் பக்கத்தில் இந்தப் பழக்கம் அதிகம் இரவின் குளிர்ச்சியும் தேச நிலையும் இந்தப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளன. தயிர் சாதத்தில் பால் சேர்ப்பது அதன் புளிப்பைக் குறைக்கும். அதிக நாவரட்சி ஏற்படவிடாது. ஆனால் நன்கு தயிர்சாதம் சாப்பிட்டு அரைமணி நேரம் கழித்துப் பால் அல்லது பால் கலந்த பானம் எதையும் சாப்பிடுவது அவ்வளவு நல்லதல்ல. தயிர் கலந்த உணவு சற்றேறக்குறைய முதல்படி ஜீர்ணமாக 2-4 மணி நேரமாகலாம். இதற்குப் பின்னரே பால் சாப்பிடுவது நல்லது. அப்படியே தயிர்வடை, இட்டிலி போன்ற புளித்த மாவாலான பண்டங்களைச் சாப்பிட்டதும் காபி போன்றவை நல்லதல்ல. இவை உடனடியாகக் கெடுதல் விளைவிக்காவிட்டாலும் நாட்பட்டுத் தீராத புளித்த ஏப்பம், இரைப்பை எரிவு, இரைப்பைப் புண், முதலியனவைக்குக் காரணமாகலாம்.

தயிருடன் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட உடற்காங்கை தணியும். பிராணசக்தி அதிகமாகும் சுறுசுறுப்பு அதிகமாகும். தயிருடன் தேன் சேர்த்துக் காலை வேளைகளில் சாப்பிடுவதுண்டு. (தயிர் 2-4 அவுன்ஸ், தேன் ½-1 அவுன்ஸ்) தேனின் கபத்தைப் போக்கும் சக்தி, தயிரின் கபத்தை அதிகரிக்கும் சக்தியை மாற்றிக் குடலுக்கும் பலம் தரும் ரஸாயனமாகும். கிரஹணி என்ற நோயில் ஒருநாள் பலம் கட்டுவதும் பிறகு சேர்த்துவைத்துப் பேதியாவதுமாக மாறிமாறி வரும் குடலோட்டம், குடல் இரைச்சல், வாயுத்தங்குதல் இவை இதனால் குணமாகும். பாலர்களும் வயதானவர்களும் இதைச் சாப்பிடலாம்.



மருந்து நோய் தீர்க்குமா?

இந்தக் கேள்வியே புதிராயிருக்கிறதல்லவா? நோய் தீர்ப்பதைத் தான் மருந்து எனக் குறிப்பிடுகிறோம். உடலின் ஒரு பகுதி, அது ரத்தமோ, தசையோ, குடலோ எதுவானாலும் சரி, நோய்வாய்ப்படும் போது, அவைகளின் அழுகல், சேதப்பட்ட பகுதி முதலியவை அகற்றப் படவேண்டிவரும். அகற்றப்படாவிட்டால் அவையே நோயை வளர்க் கும். கோழை, சீழ் போன்றவை அதற்கு உதாரணம். அப்படியே நோய் தீர்க்க உடலில் உட்சேரும் மருந்தும் தன் வேலை முடிந்ததும் வெளியேறவேண்டிய நிலையில் இருக்கலாம். வெளியேறாமல் உட்தங் கினால் அதன் விளைவாக உள்ளே நிகழும் ரஸாயன-பௌதிக மாறுதல் எத்தனையோ? அதன் விளைவாக மற்றொரு நோயே ஏற்படலாம்.

நோயைத் தீர்ப்பதற்காக உள்ளே செலுத்தப்பட்ட மருந்து நோயாளியின் நோய்க்கு ஒத்ததாயிருந்தாலும், தேகவாகுக்கு ஒவ்வாத தாயிருக்கலாம். அப்படி ஒவ்வாத மருந்து உட்செலுத்தப்பட்ட உடன் நோயைத் தீர்க்க முற்படுமுன்னரே அதன் சேர்க்கையை எதிர்க்கும் உடலின் எதிர்ப்பு சக்தி தீவிரப்பட்டுவிடலாம். அப்போதும் மருந்தே நோய்க்குக் காரணமாகலாம்.

நோயைத் தீர்ப்பதற்கான மருந்து உட்சென்று நோய் தீர்த்த பின்னும், அந்த மருந்து அதிக அளவில் செலுத்தப்பட்டு அதன் விளைவாக ஏற்படும் பயங்கர விளைவுகள் அனேகம். நோய்ப்பட்ட பகுதியை அகற்றியும் நோய்க்குக் காரணமாகக் கருதப்பெறும் ஜீவாணுக்கள், கிருமிகள் போன்ற ஜீவனுள்ள பொருள்களை அழிக்கும் மருந்து உடலில் ஜீவ இயக்கத்திற்காகத் திசுக்களில் தோன்றும் உடலின் பாதுகாப்புக்கான ஜீவாணுக்களையும் அழித்துப் பாதுகாப் பையே குலைத்துவிடக்கூடும்.

புதிது புதிதாக மருந்துகள் கண்டுபிடிக்கப்பெறுகின்றன. பழைய மருந்துகளையே புதிது புதிதான முறையில் கலந்து பல மருந்துகள் வெளியாகின்றன. தனித்து அவைகளையே உபயோகித்தபோது காணமுடியாத பல சிறப்புகளை இந்தக் கலவைகளில் காணமுடிவதாக மருந்து உற்பத்தியாளர்கள் விளம்பரப்படுத்துகிறார்கள். அப்போது மருந்துகள் பல்லாயிரக்கணக்கான உருவம் பெறுகின்றன. இத்தனையும் மனித உடலில் பரீக்ஷிக்கப்பெறும்போது அவை தரும் குணங்களைப் போல அவகுணங்கள் எத்தனையோ?

குறுக்கு வழியில் பொருள் சேர்ப்பதும் வியாபாரத்தை வளர்ப்பதும் சிலரது பிறவிக்குணம். நாட்பட்டு இந்தமுறை விபரீதம் விளைவிக்கும் என்ற அறிவிருந்தும் தாற்காலிக லாபம் கண்ணை மறைக்கும். இத்தகையவர் உணவையும் மருந்தையும் உற்பத்தி செய்து விநியோகிக்கும் வாய்ப்பைப் பெற்றால் விளையும் விபத்து கணக்கிலடங்காது. மருந்து குணம் தரும் என நம்பி உபயோகிக்கும் டாக்டருக்கும், டாக்டர் நல்லதையே செய்வார் எனத் தனது வாழ்வின் பொறுப்பைக் கண நேரத்திற்காவது டாக்டரிடம் ஒப்படைக்கும் நோயாளிக்கும் கண நேரத்தில் எத்தனை ஏமாற்றம்? எத்தனை விபரீத விளைவுகள்? மருந்தின் செய்முறையில் உள்ள கேடுகள் எத்தனையோ? நாட்டின் அவசரநிலைப் பிரகடனத்தில் இத்தகைய மருந்துகளின் செய்முறை கேடு ஒருவாறு நீங்கிவருகிறது அரிஷ்டங்கள் என்ற பெயரில் Chloras Hydras போன்ற தீங்கு விளைவிக்கும் மருந்துக் கலவை தமிழ் நாட்டில் பரவலாக வியாபாரமானது தடைபட்டுள்ளது இந்த அவசர நிலைப் பிரகடனத்தின் விளைவுதான். சமூகத்தின் புற்றுநோய் எனக் கருதக்கூடிய அளவிற்கு உணவையும் மருந்தையும் கெடுக்கும் இந்தப் புல்லுருவிகள் அடியோடு அழிக்கப்பெறவேண்டும்.

மருந்து மருந்தாக இல்லாமல் கெடுக்கும் நிலையை அடைவதற்கு மற்றொரு காரணம் அதன் துஷ்பிரயோகம்தான். மருந்து விளம்பரமும், டாக்டர்களின் கிராக்கியும், நோயாளியின் சோம்பலும் இந்த துஷ்பிரயோகத்தை ஊக்குவிக்கின்றன. கார்டிகோஸ்டிராய்ட் - ஆண்டிபயாடிக் ஜ்வரம் குறைப்பவை, வலி நிறுத்துபவை போன்ற மருந்துகள் வீட்டிற்கு வீடு 4 அட்டைகளாவது இருக்கும். கார்டிகோஸ்டிராய்டு களிம்புகளை அவசியமின்றி முறையின்றி தடவி, நீங்கா நிலையை அடைந்த தோல் நோய்கள் அனந்தம். சட்டத்தால் இந்நிலை மாறாது. மருந்து கத்திபோல், நெருப்புபோல், விஷம்போல், அறிந்து உபயோகிக்கப்பெற அமிருதமாக உதவும். அறியாமையால் முறைதவறி உபயோகிக்கப்பெற தீங்குகள் விளையும்.

முன்பு டாக்டர்கள் தாமே மருந்து கலந்து கொடுப்பார்கள். அளவும், உபயோகிக்கும் முறையும், கால அளவும் அவர்களே நிர்ண

யித்துத் தருவார்கள். இன்று மருந்துசீட்டுப் பெற்று நேரிடையாக மருந்து வாங்குவதால் துஷ்பிரயோகத்திற்கு அதிக வாய்ப்பு. சில மருந்துகள் தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட அளவில் உபயோகிப்பது அவசியம். நடுநடுவே நிறுத்தி உபயோகிப்பதால் மருந்துகளின் சக்தி குறைவதும், மருந்தால் எதிர்க்கப்படும் கிருமி முதலியவை எதிர்ப்பு சக்தி பெறுவதும் ஏற்படுவதால் அந்த நிலையில் வியாதி கடுமை அடைய ஏதுவுண்டு. இதை நிதானிப்பது டாக்டரின் கடமை. அறியாத நோயாளி இஷ்டப்படி மருந்துடன் விளையாட்டாக பழகுவது விபரீதத்திற்கு ஏதுவாகும்.

சமீபத்தில் ஒரு மருந்து கம்பெனியின் விளம்பரத்தில் விடமின் ஸி 150 மி.கி.-க்குமேல் தினமும் சாப்பிட கல்லீரலிலிருந்து வெளியாகும் பி. 12 விடமினைச் செயலற்றதாக்கிவிடும். அதனால் விடதுன் ஸி அதிக அளவில் தொடர்ந்து சாப்பிட அதுவே பி 12 விடமின் குறைவிற்குக் காரணமாகி ரத்தக்குறைவை ஏற்படுத்தலாம் என்று விளக்கப்பட்டிருந்தது. விடமின் ஸி 500 மி.கி. அளவில் தினமும் சாப்பிடுவது நல்லதென அதை தினசரி உட்கொள்பவர் உண்டு. அவர் ஒருக்கால் ரத்தக்குறைவால் பின்னர் பாதிக்கப்பெற்றால் இதற்கும் அதற்கும் உள்ள தொடர்பை யாரே அறிவர்? ஆகவே பொதுமக்களே தமக்குத் தேவையானதை வாங்கிச் சாப்பிடுவது என்பதை மருந்து விஷயத்தில் கட்டாயம் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். தொடர்ந்து டாக்டரின் ஆலோசனையின்பேரில் சாப்பிடும்போதும் அடிக்கடி மாற்றம் ஏதேனும் தேவையா என்பதைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ளுதல் நலம்.



வரப்பெற்றோம்

தியாகபூமி (சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை-2) பத்திரிகையின் பண்பாட்டின் அடிச்சுவடு என்ற வியாஸ பூர்ணிமை மலர் 1976 ஜூலை இதழாக வந்துள்ளது. காஞ்சி ஆசாரியப் பெருந்தகையின் கருத்துரை அவர்களுக்கே உரித்தான முறையில், தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்த பல பண்பாளர்களின் உயரிய நோக்கையும் அவர்கள் அடைந்த சித்தியையும் விளக்குகிறது. நம் நாட்டில் வாழ்ந்த பல பேரருளாளர்கள் சிந்தனையாளர்கள் வாழ்ந்துகாட்டியவர்களின் அடிச்சுவடு பல சிறிய சிறிய குறிப்புகளாகப் பலரால் தொகுக்கப்பெற்று இதில் இடம் பெற்றுள்ளது. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாலர்களும் பெரியோர்களும் கருத்தூன்றிப் படித்து வாழ்க்கைமுறைக் கைகாட்டியாகப் பயன்படத் தக்கது. ரூபாய் ஐந்து.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

நள

ஆவணி

மலர் 14

★



★

1976

ஆகஸ்டு

இதழ் 8

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

பக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.

தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

செய்திகள்

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சியில் தற்போது விசேஷ ஈடுபாடு கொண்டுள்ளது. கோயம்புத்தூரிலுள்ள ஆயுர்வேதிக் டிரஸ்ட் நடத்திவரும் ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரியில் ஆமவாத சிகித்ஸைக்காக வரும் நோயாளிகளை அலோபதி நிபுணர்களும் ஆராய்ந்து குறிப்பெடுத்துக்கொண்டு, சிகித்ஸை நடைபெறும்போதும் சிகித்ஸை முடிந்த பிறகும் ஏற்படும் மாறுதல்களையும் குணங்களையும் ஆராய்ந்து சிகித்ஸை முறைகளை சீர்தூக்கிப்பார்க்க ஏற்பாடு செய்துவருகிறார்கள். இது ஒரு நல்ல முயற்சி. பாராட்டத்தக்கது. மற்ற துறைகளிலும் இது விரிவடையக்கூடும் என்று எதிர்பார்ப்போம்.

திருச்சி வைத்ய பஞ்சநத சர்மா மறைவு

திருச்சியில் சென்ற 31—7—76 அன்று வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி ஸ்ரீ V. S. பஞ்சநத சர்மா அவர்கள் காலமானதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம். வைத்ய ஸ்ரீ V R. ஸுப்ரமணிய அய்யர் அவர்களின் குமாரரான இவர் நல்ல கைராசியுள்ள வைத்யர். ஆரோக்கியம், வைத்திய சந்திரிகை பத்திரிகைகளுக்கு கட்டுரைகள் எழுதி உதவியவர். அவர்களது ஆத்மா சாந்தி அடைய ஸ்ரீ தந்வந்தரி பகவானை வேண்டி நிற்கிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
ஆவணி
மலர்-14



1976
ஆகஸ்டு
இதழ்-8

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

बिंबादंबुदवत्समेत्य सवितुः सोपानकैः राजतैः
तोये तोयजविष्टरैर्धृतलतादन्तं सपाशांकुशम् ।
नासां मय्यबले निधाय सुधया तद्रन्ध्रनिर्यातया
सिञ्चन्तं प्रणमाम्यहं गणपतिं नीरोगतासिद्धये ।।

இறைவ! விநாயகப் பெருமானே! ஸூரியமண்டலத்திலிருந்து ஸூரியனின் கிரணங்களாகிற வெள்ளிப் படிகள் வழியே இறங்கி அழகான தாமரைக் குளத்தை அடைந்து தாமரையின்மேல் அமர்ந்து நான்கு கைகளிலும் கல்பதருக்கொடி, தனது இடது தந்தம், பாசம் அங்குசம் இவைகளை ஏந்தி என் பக்கம் வந்தமர்ந்து, பலம் குறைந்து நோயால் வாடும் எனது நோய் நீங்கவும் ஆரோக்கியம் பெறவும் தனது தும்பிக்கையை என்மேல் வைத்து ஆறுதல் அளித்துத் தும்பிக்கையின் நுனி வழியே பெருகும் அமிருதத்தாரையை என் உடல் முழுவதும் படச்செய்து ஆனந்திக்கச் செய்யும் உம்மை வணங்குகிறேன்.

– மந்திர சாஸ்திரம்.

அமிருத விநாயகர்

வேண்டியதை வேண்டியபடி ஹிதமாக்கிப் பரிவால் அருளும் இளகிய உள்ளம் படைத்த விநாயகப் பெருமானின் சதுர்த்திவிழாவை ஒட்டி வெளியாகும் இந்த இதழின் பிரார்த்தனை சுலோகம் மூலமாக விநாயகப் பெருமானின் ஒரு தனித் திருக்கோலத்தை மனக்கண்முன் கொணர்கிறோம். நோயின் கடுமையால் வாடுபவன் நோய் நீங்க, பலம் பெற, சுகம் பெற விநாயகப் பெருமானை வழிபடுகிறான் மந்திர சாஸ்திரம் அந்த நிலையில் வழிபடுவதற்குரிய விநாயகப் பெருமானின் திருவுருவத்தைத் தியானம் செய்யும் வகையைக் குறிப்பிடுகிறது. விநாயகனே பரிவால் தனது பக்கத்தில் வந்தமர்ந்து துதிக்கையால் தனது உடல் முழுவதும் தடவிக்கொடுத்து நிலைத்த ஆரோக்கியத்தைத் தரவல்ல அமிருதம் தன் உடல் முழுவதும் பரவும்படி துதிக்கையின் நுனியிலுள்ள துவாரம் வழியே அமிருதத்தைப் பெருக்கித் தம்மை அமிருதத்தால் நனைப்பதாகப் பாவனை செய்யச் சொல்கிறது மந்திர சாஸ்திரம். நமது பாவனை வலுப்பெற வலுப்பெற தெய்வம் அந்தப் பாவனையையே தனது வடிவமாக்கிக்கொண்டு பரிவுடன் அருள்புரியும் என்பது பக்தர்களான அனுபூதிமான்கள் பெற்ற அனுபவம்.

ஆரோக்கிய தேவதையான ஸௌர்ய மண்டலத்தையே தமது இருப்பிடமாகக் கொள்கிறான் அமிருத கணேசன். அங்கிருந்து பரிவுடன் கிளம்பியவனுக்குப் பூமண்டலத்தில் இருப்பிடம் சூரியனால் மலரும் தாமரை. சில்லென்றிருக்கும் தாமரைத் தடாகத்தினூடே மலர்ந்து நிற்கும் தாமரையை மனக்கண்முன் பாவனையால் கொணரும் போதே நோயின் தாபம் அகலுவதை உணரலாம். கல்பகக் கொடியைக் கையில் ஏந்தி இறைவன் சிறந்த மருத்துவ வேடம் கொள்வதை அடுத்தபடி உணரலாம். நோயால் வாடுபவனைத் தொட நான்கு கைகளின் நீளம் போதாதோ என நீண்ட துவளும் துதிக்கையை முன் நீட்டுகிறான். தனது உடலைப் பரிவுடன் தடவிக்கொடுக்கிறான். அமிருதம் உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. இந்த வகையில் பாவனை பலத்தால் இறைவனைப் பக்கத்துணையாகக் கொண்டதும் நோய் தானே நீங்குகிறது.

மஹாகணபதி ஸஹஸ்ரநாமம்

கணேசப் பெருமானை வழிபடப் பல முறைகள் உண்டு. அவைகளில் ஒன்று அவனது திருநாமங்களை வாயாரப் புகல்வது. அதற்கு

உதவுவதற்கெனவே முனிகள் கண்டது ஸ்ரீ மஹாகணபதி ஸஹஸ்ர நாமம். இந்த ஸஹஸ்ரநாமத்திற்குத் தனிப் பெருமை உண்டு. கர்நாடக தேசத்தில் பிறந்து, தமிழ் நாட்டில் தங்கித் தமிழக அரசர்களால் பாராட்டப்பெற்று பாஸ்கர ராஜபுரம் என்ற ஊரையே அரசரிடம் மானியமாகப் பெற்று வாழ்ந்து இறை வழிபாட்டு முறைகளைப் பற்றிப் பல நூல்கள் இயற்றிய ஸ்ரீ பாஸ்கரராயர் அவர்கள் இதற்கு சுலோக வடிவிலே உரை செய்திருக்கிறார்கள். கிடைப்பதற்கரிய இந் நூலையும் அதன் உரையையும் தமிழக மக்களுக்கு எளிதாக்கி, தமிழில் சிறந்த விரிவுரையுடன் வெளியிட்டுள்ளனர் திருவனந்தபுரம், சாலை, ஸபாபதி கோவில் தெருவிலுள்ள ஸ்ரீ அழகிய கன்னி விநாயகர் கோவில் டிரஸ்ட் நிறுவனத்தார். 300 பக்கங்களுள்ள மிகப் பெரிய நூல் அடக்கவிலைக்கும் குறைவாக ரூபாய் இரண்டிற்கே தரப்படுகிறது. திருவனந்தபுரத்திலுள்ள மிகச் சிறந்த வடமொழி வல்லுநர் ஸ்ரீ V. S. V. குருஸ்வாமி சாஸ்திரிகள் அவர்கள் இந்த விரிவுரையைத் தந்துள்ளார்கள். நாமாவளியும் அரிய விளக்கங்களும கொண்ட இந் நூலை வெளியிட்ட டிரஸ்டின் நிர்வாஹி நமது ஆரோக்கியப் பத்திரிகையிடம் அளவுகடந்த அபிமானமுள்ளவர். விநாயகரை வழிபட விரும்புபவர் அனைவரிடமும் இருக்கத்தக்க நூல் இது.



சேர்க்கையினுல் திரவியங்களில் வரும் குணதோஷங்கள் - (2)

உண்ணப்படும் உணவுப் பண்டங்கள் பல பல வகைகளில் தனது குணதோஷ கார்யங்களை உடம்பில் செய்கின்றன. பண்டத்தில் உள்ள சுவைகள் (ரஸங்கள்), குடல்களில் முதல்பாகத்தில், மத்தியில், கடைசியில் ஜீரணம் ஆனபிறகு ஏற்படும் விசேஷமான பாகத்தில் மாறி ஏற்படும் வேறுவித சுவைகள், உஷ்ண-சீத வீர்யங்கள், திரவியத்திற்குள்ள பிரத்யேகமான சக்தி (பிரபாவம்), மற்ற திரவியங்களுடன் சேருமானம், சமையல் செய்யும் வகை, உத்பத்தியாகும் பூமியின் வாகு, விளையும் பர்வகாலம், பயிருக்கு செய்யப்படும் உர ஊட்டங்கள் முதலியன, இவைகள் தனிப்பட்ட முறையிலும் சேர்ந்தும் கார்யங்களை நிறைவேற்றுகின்றன.

உணவுப்பொருள் பல வகைகளாக இருப்பதினுல் உணவை உபயோகிக்கும் மக்களுக்கு விசேஷ சௌகர்யங்கள் ஏற்படுகின்றன. உண்ணுபவருக்கு உடம்பு நிலைக்கு எப்படிப்பட்ட உணவு தேவையோ, எதெது விருப்பமோ அப்படிப்பட்ட உணவு பண்டத்தைப் பொறுக்கிக் கொள்ளலாம். தேவைப்படியும் விருப்பப்படியும் வஸ்து எளிதில் அகப்படாவிடில், தேவைக்கும் விருப்பத்திற்கும் ஏற்றபடியாக நமது எண்ணப்படி உணவுப் பண்டங்களை மாற்றி அமைத்துக்கொள்ள சாத்தியம் எளிதாகவே.

சுலபமாய் இஷ்டப்படி மாற்றிக்கொள்ளுவதற்குள்ள சில உபாயங்களை ஆயுர்வேதம் அன்னபான விதிகளில் கூறுகின்றது.

உதாரணங்கள்—உடம்பில் பித்தம் அதிகமாயிருக்கிறது. அதைக் குறைக்கவேண்டும். பித்தத்தைக் குறைப்பதற்கும் அதனுல் விளைந்த கெடுதியைப் போக்குவதற்கும் முக்கியமாய் இனிப்பு சுவை உணவு தேவை. இனிப்புப் பண்டம் கைவசம் இல்லை. உப்புக்காரம் நிறைந்தது இருப்பு. அது பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும். இந்தமாதிரி நேரிடில் உப்பு சுவைப் பண்டத்தில் எலுமிச்சம்பழம் புளிப்பு மாதுளை புளிவஞ்சி இவை ஏதாவதொன்றின் ரஸத்தைச் சேர்க்கவும். ஒரு க்ஷணத்தில் உப்புக்காரம் மாறி அந்த உணவு மதுர ரஸமாய் மாறி விடும். பித்தசமனம் செய்யும். உப்புக்காரம் மிகுந்த உணவை உண்ணும்படி நேர்ந்தாலும் உடனே புளிப்புச்சுவையைப் பருகவும். குடல் விதாகம் (எரிவு) முதலிய உபாதி உண்டாகாது.

பாக்கு வெற்றிலை சுண்ணும்பு இவைகளுக்குத் தனித்தனியே சுவை நிறம் செய்கை குணம் மணம் எல்லாம் வெவ்வேறுதான். இம்மூன்

றையும் ஓர் குறிப்பிட்ட அளவில் ஒன்றுசேர்த்து பற்களால் மென்று நாக்கில் சுரக்கும் ரஸமும் சேரும்பொழுது பாக்கு வெற்றிலை சுண்ணாம்பு களுடைய தனிப்பட்ட சுவை நிறம் மணம் குணம் எல்லாம் மாறிவிடு கின்றன. சிவப்பு நிறம் அடைகிறது. மூன்றிலும் இல்லாத குணங்களை உடம்பில் செய்கிறது. வாய் துர்நாற்றம் ஒழிகிறது. சுகந்தம், ருசி, முகமலர்ச்சி ஜீரணசக்தி முதலியதைச் செய்கிறது.

எள்ளு தான்யம், பல ஜீவனீய குணங்கள் (Vitamins) கொண்ட தாயினும் தோல் வியாதிகளைச் செய்யும் துர்க்குணமும் கொண்டது. இதுகாரணத்தினால்தான் எள்ளெண்ணெய் தோல் வியாதிகளில் தள்ளு படி. ஆனால் எள்ளையே முறைப்படி தயாரிக்கப்பட்ட சேங்கொட்டை சேர்த்து ஔஷதம் தயாரித்து சாப்பிட்டால், தோல் நோயை சீக்கி ரத்தில் கண்டிக்க வல்லதாகிவிடுகிறது.

வெல்லம் கொஞ்சம் அதிக அளவில் சாப்பிட்டால் அக்கினி மாந்தி யத்தை நிச்சயமாய் செய்கிறது. வெல்லமே சமஅளவு கடுக்காயின் பொடி, அதற்கு கால்பங்கு சுக்குப்பொடி சேர்த்து சாப்பிட்டால் வெல்லமே மப்பை சீக்கிரம் போக்கி அக்கினி சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. கடுக்காய் சுக்குகளில் அக்கினி தீபனம் செய்யும் குணம் இருப்பினும் அவைகளைத் தனியாக உபயோகிப்பதைப் பார்க்கிலும் வெல்லத்துடன் சேர்த்து உபயோகித்தால் இந்த சேர்க்கை விசேஷத் தினால் அக்கினி தீபனசக்தி சுக்கு கடுக்காய்களில் அதிகமாகிறது.

நெய் வெளியில் அனல் சுவாலையில் வார்த்தால் சுவாலையைத் தீவ்ரமாய் ஆக்குகிறதுபோலவே குடலில் இருக்கும் அக்கினி சக்தியை வளர்க்கிறது. ஆனால் உருக்கின தேன்மெழுகுடன் கலந்து நெய் சாப் பிட்டால் அதிக அக்கினிதோஷத்தை அதனால் விளையும் பஸ்மகம் என்ற மகாரோகத்தைச் சமனம் செய்கிறது. நாக்கையும் தொண்டை யையும் வரளவைக்கும். கடும் தாகத்தையும் தேன்மெழுகு சேர்க்கை யினால் நெய் அகற்றுகிறது.

குறிப்பு—நிரம்ப அளவு உணவு உண்டதும் அது பூராவாக வெகு சீக்கிரத்தில் பஸ்மமாகி உடனே தாங்கமுடியாத பசி ஏற்படும். இந்த அத்யக்னிரோகத்திற்கு பஸ்மகரோகம் என்று பெயர்.

பால் ஜீவனீய குணங்கள் (Vitamins) நிறைந்தது. உடலில் உயிரைத்தாங்குவதற்கு உத்தம சக்திகொண்டது. ஆயினும் விஷம் மிகத்துளி கலந்தாலும் பாலின் குணம் முற்றிலும் நேர்விபரீதமாக மாறி அந்தப் பால் பூராவும் உயிரைமாய்க்கும் விஷ வஸ்துவாகிறது. விஷம் வேறு திரவியத்துடன் கலந்து சரீரத்தில் சேர்ந்தால் ஏற்படும் கெடுதியைப் பார்க்கிலும், பாலுடன் கலந்தால் நல்ல வஸ்துவின் கலப் பினால் விஷத்தின் சக்தி குறைவதில்லை. பாலில் இருக்கும் ஜீவநீய

அணுக்கள் பூராவும் விஷ அணுக்களாக மாறிவிடுகின்றன. இதனுல் தான் குடிக்கிற பாலில் விஷத்தைக்கலந்து குடித்து தற்கொலேயும், கொலேயும் நடக்கிற பழக்கம்.

எட்டிக்கொட்டைப் பருப்பு, வச்சநாபிக் கிழங்கு, ஓர்வகை அரளிப் பூச்செடியின் வேர் முதலிய தாவரவிஷம் பாம்பு நட்டுவாக்கிளி தேள் சிலந்திப்பூச்சி முதலிய ஜந்துக்களின் விஷம் ஒவ்வொன்றும் மனிதரின் உயிரை மாய்க்கவல்லது. ஆனுல் தாவரவிஷம் உடம்பில் சேர்ந்ததும் ஜந்துக்களின் விஷத்தை மருந்தாக உபயோகித்தால் உடனே தாவர விஷம் விஷத்தன்மையை இழந்துவிடுகிறது. உடம்பு உயிர் பிழைக் கின்றது. இவ்விதமே ஜந்து விஷம் உடம்பில் சேர்ந்ததும் தாவர விஷத்தை மருந்தாக உபயோகித்தவுடன் ஜந்து விஷம் பலிப்பதில்லே. உடம்பில் சேர்ந்த தாவரவிஷம் ஜந்துவிஷம் இரண்டும் பரஸ்பரம் சேர்க்கையினுல் இரண்டின் விஷசக்தியும் ஒழிந்துவிடுகிறது.

குறிப்பு—''விஷம் விஷேண சாம்யதி'' என்ற பழமொழிக்கு— தாவரவிஷம் ஜந்துவிஷத்தினுலும், ஜந்துவிஷம் தாவரவிஷத்தினுலும் சமனமாகிறது என்று பொருள்.

நெல்லே வறுத்துத் தயாரிக்கும் ஸக்து மாவு உடலில் நெய்ப்பைக் குறைத்து வரட்சியைச் செய்யக்கூடியது. ஆனுல் சுத்தத் தண்ணீருடன் கலக்கிக் குடித்தால் வரட்சிசெய்யாது. நெய்ப்பைக் குறைக்காது. நேர்மாருக சீக்கிரம் பசி வேகத்தைக் குறைத்து புஷ்டியும் திருப்தி தருகிறது.

மேற்கூறியவை எல்லாம் சேர்க்கை விசேஷங்களால் பதார்த்தங்கள் பலவகைகளில் மாறுகின்றன என்பதைக் காட்ட சில உதாரணங்கள். எப்படிப்பட்ட மாறுதலே அடைகின்றன என்று சொல்லமுடிகிறதேதவிர ஏன் மாறுகிறது? என்று சொல்லமுடியாது. இது இயற்கையின்— சுபாவத்தின் தனி சக்தி. நெருப்பு ஏன் உஷ்ணமாயிருக்கிறது? என்று கேட்பதுபோல் சுபாவம் ஏன் இப்படியுள்ளது என்று கேட்டுப் பய னில்லே. எவராலும் அறியமுடியாது அதை.

சேர்க்கையினுல் வஸ்துவின் சுபாவம் மாறுவதில் இரு வஸ்துக் களின் சேர்க்கை வெளியிலும், உடம்பினுள்ளிலும் ஏற்படுகிறது. வெளியிலும், உடலினுள்ளும் எவ்வித சேர்க்கையும் இல்லாமலேயே கார்யத்தை ஆச்சரியமாய் நிறைவேற்றுகின்ற சக்தியும் சில வஸ்துக் களின் சுபாவமாயிருக்கிறது.

''விநாஅபி சோபயோகேந மணீமந்த்ராதி கார்யக்ருத்''

विनाऽपि चोपयोगेन मणिमंत्रादि कार्यकृत् ।

ரத்தினங்கள் — சிந்தாமணி மரகதம் ஸ்படிகம் முதலியவைகள் சரீரத்தில் தரிக்கப்பட்டிருந்தால் போதுமானது. பல நோய்கள் போகும். நோய் அணுகாது. பேய்பிசாசு பீதி தோன்றாது. மனதில் தைர்ய லக்ஷ்மி ஸ்திரமாய் இருக்கும். சண்டையில் வாதத்தில் தோல்வி கிடையாது. ஜயமுண்டாகும். மணிமாலையை தரித்துக்கொண்டிருக்கிற வரையில் அவருடைய உயிரையும் ஆயுதங்களால் கொல்லமுடியாது. அவ்வளவு சக்தி ரத்தினகற்களுக்கு. இதற்குப் பல அத்தாட்சிகள் உள்ளன.

இவ்விதமே மந்திரங்களுக்கும் அலாதியான, அபாரமான சக்திகள் சுபாவத்தில் இருக்கின்றன. மந்திரங்கள் ஔஷதங்கள்போல வியாதிகளைப் போக்குகின்றன, தடுக்கின்றன. மாஸக்கணக்கில் வருடக் கணக்கில் பசி நித்திரை தொந்திரவுகளையும் விலக்குகின்றன. புத்தி மேதை வித்யை கவன சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. குரூர மிருகங்களை வசமாக்குகின்றன.

ரத்தினங்கள் தரித்துக்கொண்டிருக்கிறவனுக்கு மட்டுமே விசேஷ சக்தியைக் கொடுக்கின்றன. மந்திரங்களோ, மந்திரவாதிக்குமட்டு மல்ல, மந்திரவாதி மூலம் மந்திரப்பிரயோகத்தினால் பிறருடைய வியாதிகளையும் கஷ்டங்களையும் போக்கவல்லது. வைத்தியர் மருந்தினால் ஜ்வராதி நோய்களைப் போக்குவதுபோல், மாந்திரீகர்கள் மந்திரத்தை அவன் சொல்லியே ஜ்வராதிகளை சமனம் செய்கிறான். வைத்தியர் தரும் கசப்பு மருந்தை நோயாளி விழுங்கவேண்டும் என்றது போல தொந்திரவும் கிடையாது மந்திரத்தில். மந்திர ஜபத்துடன் உபயோகிக்கப்படும் மருந்துக்கும், அதன் சக்தி மந்திரத்தினால் அதிகமாகிறது.

விஷசிகித்ஸையில் பொதுவாக ஸர்ப்ப விஷசிகித்ஸையில் விசேஷமாக மருந்துகளைக் காட்டிலும் மந்திரங்களுக்குத்தான் சக்தி அதிகம் என்று பெரிய விஷ வைத்தியர் ஸுச்ருதரே சொல்லுகிறார் :—

"தேவப்ரும்ஹர்ஷிபி: ப்ரோக்தா மந்த்ரா: ஸத்யஸ்தபோமயா:
பவந்தி நாந்யதா க்ஷிப்ரம் விஷம் ஹந்யு: ஸுதுஸ்தரம்"

"விஷம் தேஜோமயைர் மந்த்ரை: ஸத்ய ப்ரும்ஹதபோமயை:
யதா நிவார்யதே க்ஷிப்ரம் ப்ரயுக்தைர் ந ததா—ஔஷதை:"

देवब्रह्मर्षिभिः प्रोक्ता मन्त्राः सत्यस्तपोमयाः ।
भवन्ति नान्यथा क्षिप्रं विषं हन्युः सुदुस्तरम् ।
विषं तेजोमयैर्मन्त्रैः सत्यब्रह्मतपोमयैः ।
यथा निवार्यते क्षिप्रं प्रयुक्तैर्न तथौषधैः ।

மந்திரங்களினால் மிகக் கொடூரமான விஷமும் உடனே நிவர்த்திக் கப்படுவதுபோல் மருந்துகளினால் முடிவதில்லை. ஏனெனில் மந்திரங் கள்—ஸத்யஸ்வரூபிகளாயும் தபோநிஷ்டர்களாயும் உள்ள தேவரிஷி களாலும், பிரும்ஹரிஷிகளாலும் உபதேசிக்கப்பட்டவை. அவர்களு டைய மந்திரங்களும் ஸத்யமயங்கள் தபோமயங்கள். ஆதலால் மந்திர சக்திகள் ஒருக்காலும் எங்கும் பலிக்காமல் இருப்பதில்லை.

தபஸ்சக்தி மிகவும் குறைந்த இக்காலத்தில்கூட ஒரு ஊரில் ஸர்ப்பம் தீண்டினவருடைய விஷமூர்ச்சை வேறு எட்டியதூர ஊரில் இருக்கிற மந்திரசித்தி பெற்றவரினால் விஷம் தீண்டினவரின் இருப் பிடம் போகாமலேயே தன்னிருப்பிடத்திலிருந்தே விஷமூர்ச்சை போக் கப்படுகிறதானது பலருக்கு அநுபவமாயிருக்கிறது.



ஆசாரக் கோவை

விருந்தினருக்கு உணவுடன் செய்யும் உபசரணைகள்

முறுவ லினிதுரை கால்நீர் மணைபாய்
இடக்கையோ டிவ்வைந்து மென்ப தலைச்சென்றார்க்
கூடுணொடு செய்யுஞ் சிறப்பு. (54)

கருத்து: தலைச்சென்றார்க்கு — குடும்பஸ்தர் தம்மிடத்திற்கு வரும் பெரியோர், உறவினர், நண்பர் முதலியவர்களை, புன்சிரிப்புடன் "வருக, நல்வரவு, சந்தோஷம்" என்று சொல்லி வரவேற்று, முதலில் கால், கை, வாய் கழுவ நீர் கொடுக்கவேண்டும். வந்தவரின் தகுதியைத் தெரிந்து உட்காருவதற்கு மணைப்பலகை-பாய்-நாற்காலி ஏதேனும் தகுந்ததான ஆசனம் கொடுத்து அமரச்சொல்லவேண்டும். பிறகே, உணவு இனிமையாகப் பேசிக்கொண்டே முறைப்படி அளிக்கவேண் டும். உணவு அருந்திய பிறகு, அவருக்கு இளைப்பாறத் தகுந்த படுக் கையும் இடமும் தரவேண்டும். விருந்தினர் திரும்பிப் போகும் பொழுது புன்முறுவல் இனிதுரையுடன் அனுப்பவேண்டும். இவ்விதம் விருந்தினரை உபசரித்தால்தான் இம்மையில் புகழையும், மறுமையில் சொர்க்கத்தையும் அளிக்கும்.

தனது இல்லத்திற்கு உணவிற்கு வரும் அதிதிகளை குலம்-கோத் திரம்-சாதி-இனம் பற்றி விசாரிக்காமல், ஈசுவர சொரூபமாக பாவித்து, கால் நீர்-பாத்யம், கைகழுவும் நீர்-அர்க்கியம், வாய்சுத்தி

நீர் - ஆசமனீயம் இவைகளைக் கொடுத்து, பிரதிப்பிரயோஜனம் எதிர் பாராதபடி சந்தோஷத்துடன் உணவு அளித்தல் மகத்தான புண்ணிய மாகும்.

அறிவினர் விரும்பாத இடங்கள்

கறுத்த பகைமுனையுங் கள்ளாட்டுக் கண்ணும்
நிறுத்த மனமில்லார் சேரி யகத்தும்
குணநோக்கிக் கொண்டவர் கோள்விட் டுழியும்
நிகரில் லறிவினர் வேண்டார் பலர்தொகு
நீர்க்கரையும் நீடு நிலை. (55)

கருத்து: கறுத்த பகைமுனை — தன்மீது கோபங்கொண்டிருப் பவர் சமீபம், எதிரிகளுடைய போர்முனை, கள்ளாட்டு — கள் தயாரிக் குமிடம், கள் குடித்து மயங்கி ஆடுமிடம், நிறுத்த மனமில்லார் — ஒரு புருஷடன் மட்டும் பிரியமின்றி, ஸ்திரமான மனதில்லாத வேசீ ஸ்திரீகள் இருக்கும் இடம், அசுத்தமான புலால் நாற்றமுள்ள குடி யிருப்புகள், தெரு, பரஸ்பரம் பழகி தமது குணங்களை அறிந்த நண்ப ராயினும், கோள்பாடுகளை நன்னடத்தைகளை விட்டு ஒழித்தவரின் இடம், பலவித பொதுமக்கள் ஒன்றுகூடும் தண்ணீர்கரை இடம் இவை போன்ற இடங்களுக்கு ஏதாவது அவசியமான கார்யத்திற்காக போகும்படி நேரிடின், கார்யத்தைச் செய்வதற்குப் போனாலும், அங்கேயே, நீடுநிலை — அவசியமில்லாமல் நீண்ட நேரம் நிலைத்திருக்க, நிகரில்லறிவினர் வேண்டார் — ஒப்பற்ற அறிவாளிகள் விரும்பமாட் டார்கள். தள்ளவேண்டிய இவைகளை விரும்புவது எவருக்கும் பிசகு என்று கருத்து.

பெரியோரின் சீலங்கள்

முளிபுல்லுங் கானமுஞ் சேரார்தீக் கூட்டார்
துளிவிழக் கால்பரப்பி யோடார் தெளிவிலாக்
கானந் தமியர் இயங்கார் துளியஃகி
நல்குர வாற்றப் பெருகினுஞ் செய்யாரே
தொல்வரவிற் றீர்ந்த தொழில். (56)

கருத்து: முற்றி உலர்ந்துபோன புற்கள் உள்ள பூமியையும், மரங்கள் இன்றி உலர்ந்த காடு மத்தியிலும் பிரவேசிக்கமாட்டார்கள். மேற்படி உலர்ந்த புல்லையும் காட்டு மரங்களையும் தீ வைத்து எரிக்க மாட்டார்கள் தீயிட்டுவிட்டால், மழை பெய்தாலும் திரும்பவும் முளைக்காது அல்லவா? துளிவிழ — மழையில் நடுவில் போக நேர்ந் தால், மழையில் காலை நீட்டிக்கொண்டு ஓடமாட்டார்கள். வழுக்கி விழாமல் காலை ஊன்றிவைத்து நடக்கவே செய்வர். பசுந்தருக்கள்

கொண்டதாயினும் காட்டிற்குள் துணையின்றித் தனிமையாக நுழைய மாட்டார். துளி அஃகி — மறையற்று வறுமையால் மிக வருந்திக் கொண்டிருந்தாலும், தொல்வரவிற்றீர்ந்த — தொன்றுதொட்டு வந்த தனது தொழிலில் போதுமான வருமானமில்லாமல், வேறு தொழிலைச் செய்யத் தொடங்கினாலும் தமது குலத் தொழிலைச் செய்யாது விட மாட்டார்கள். அதையும் செய்துகொண்டுதான் வேறு அலுவலினும் ஈடுபடுவர்.

நோய் இன்மை விரும்புவர் செய்யலாகாதவை

பாழ்மனையுந் தேவ குலனுஞ் சுடுகாடும்
ஊரில் வழியெழுந்த வொற்றை முதுமரனுந்
தாமே தமியர் புகாஅர் பகல்வளரார்
நோயின்மை வேண்டு பவர். (57)

கருத்து: குடியில்லாத பாழான வீடு, கோயில்கள், சுடுகாடு, ஊர் அருகில் இல்லாத இடத்தில் ஒற்றையாக முதிர்ந்து விழக்கூடியதாயிருக்கும் மரத்தடி இவையெதிலும் தனிமையாய் இருக்கக்கூடாது. முக்கியமாய் பகல் நேரத்தில் அதிகம் தூங்கவே கூடாது.

பிறர் ஒரிடம் புறப்படுகையிற் செய்யலாகாதவை

எழுச்சிக்கண் பிறர்கூவார் தும்மார் வழுக்கியும்
எங்குற்றுச் சேறீரோ வென்னுரே முன்புக்(கு)
எதிர்முகமா நின்று முரையா ரிருசார்வுங்
கொள்வர் குரவர் வலம். (58)

கருத்து: ஒருவர் எழுந்து போகும்பொழுது, அவர் பின்னே அவரைக் கூவி அழைக்கக்கூடாது. வழுக்கியும் — மறந்தும் தும்மல் செய்யக்கூடாது. தும்மல் வேக உணர்ச்சி ஏற்பட்டால் அவ்விடத்திலிருந்து, தான் சற்று விலகிக்கொள்ளவேண்டும். எந்த இடத்திற்குப் போகின்றீர் என்றும் கேட்கக்கூடாது. தனது தந்தை, ஆசான் முதலிய பெரியோரின் எதிர்முகமாய் நின்றுகொண்டு அவர்களிடம் பேசுவது சரியில்லை. அவர்களுடைய இரு பார்சுவங்களில் ஒன்றில் சற்று ஒதுங்கி இருந்துகொண்டு பேசவேண்டும். அப்பெரியாரை எப்பொழுதும் வலமாய் பிரதக்ஷிணமாய் சுற்றிப் போகவேண்டும். அப்பிரதக்ஷிணமாய் போகக்கூடாது.

★

தீயபழக்கத்தை படிப்படியாக விடு

* "அப்யஸ்தாத் அஹிதாத் த்தீமாந் க்ரமசோ விரமேத் நர:
ஹிதம் கிரமேண ஸேவேத க்ரமஸ்சாத்ரோபதிச்யதே"

அறியாமையினால் அல்லது துர்க்குணம்கொண்ட துஷ்டர்களுடன் சேர்க்கை தோஷத்தினால் உடம்பிற்கும், உள்ளத்திற்கும், பொருளுக்கும், கெடுதியையும் அழிவையும் உண்டுபண்ணும் தீயபழக்கங்கள் சிலகாலம் தொடர்ந்து பழக்கப்பட்டதாக ஆகிவிட்டால் அவைகளை எப்படியும் ஒழிக்கவேண்டும் என்ற சிந்தை ஒருகாலத்தில் ஏற்படுவது இயல்பு அறிவுள்ளவருக்கு.

எந்த இருபண்டங்கள் ஒருமிக்கச் சேர்த்து உட்கொண்டால் உடம்பின் ஆரோக்கியத்தைச் சாதாரணமாய் பாதிக்குமோ, அவைகளைச் சேர்த்து சாப்பிட்டே பழக்கம் செய்துவிட்டால் அதனால் பெரிய கெடுதல் கஷ்டம் சரீரத்தில் ஏற்படுவதில்லை. உதாரணமாய்—தனி வாழைப்பழமும் மோரும் மட்டும் சேர்த்து சாப்பிடுவது பண்டங்களின் சேர்க்கை விசேஷத்தினால் குடலுக்கு கெடுதி ஆனால் இப்படி வாழைப் பழமும் மோரும் சேர்த்து தினமும் சாப்பிட்டே பழகிவிட்டால் அதையிட்டு விசேஷமாய் குடலில் ஒரு பழக்கம் உண்டாகிவிடுவதால் தோஷம் உண்டாவதில்லை. இவ்விதமான மிகவும் மிருதுவான பழம் மோர்போல் இரண்டும் தனிப்பட்ட வகையில் மிகவும் ஹிதமான பண்டங்களைச் சேர்த்து சாப்பிட்டுவரக்கூடிய கெடுதியும் மிகவும் சொல்பமே ஆகும்.

ஆனால் தனிப்பட்ட முறையிலேயே எந்தக் காலத்திலும் எல்லோருக்கும் எந்தக் குறைந்த அளவிலும் தீமையையே விளைவிக்கும் பதார்த்தங்கள்—மதுவகைகள், புகையிலை சேரும் பீடி சிகரெட்டுக்கள், அபின், கஞ்சா முதலிய லாகிரி வஸ்துக்கள், காபி டீ முதலியவை ஆகும். மோரும் வாழைப்பழமும் மட்டும் ஒன்றுசேர்த்து சாப்பிடும் பழக்கம் எவ்வளவு நீண்டகாலம் வருஷக்கணக்காய் ஒருவனுக்கு இருப்பினும் அந்தப் பழக்கத்தை விடமுடியாதென்றோ ஒருநாள் நிறுத்தினாலும் பல கஷ்டங்கள்தான் என்றோ, தினந்தோறும் அப்படிச் சேர்த்தே சாப்பிட்டே ஆகவேண்டும் என்றோ துர்க்குணம் துளியும் கிடையாது. சேர்த்துச் சாப்பிடுவதிலும் அவனுக்கு விசேஷக் கெடுதல் ஏற்படுவதில்லை. சாப்பிடுவதைத் தற்காலிகமாய் நிறுத்தினாலும் நிரந்தரமாய் அந்தப் பழக்கத்தை ஒழித்துவிட்டாலும் அவன் உடலில் ஒரு தொந்திரவும் ஏற்படுவதில்லை.

---

* अभ्यस्तादहिताद्धीमान् क्रमशो विरमेन्नरः ।
हितं क्रमेण सेवेत क्रमश्चात्रोपदिश्यते ॥

மதுவகைகள் புகையிலை கஞ்சா அபினி லாகிரி வஸ்துக்களின் சுபாவசக்திகள் அபரிமிதமானவை, அலாதிப்பட்டவை. இவைகளை உபயோகிக்கத் தொடங்கியதும், அளவு அல்பமாயினும் அவைகளுடைய துர்க்குணம் கெடுதி அந்த அளவிற்கு ஏற்றபடி நிச்சயமாய் ஏற்படுகின்றன. ஆரம்பித்த சில தினங்களில் உடம்பில் சுறுசுறுப்பு ஜீர்ணசக்திகள் வளருவதுபோன்ற போலி குணங்கள் உண்டான போதிலும், புகையிலை மது முதலியவைகளுடைய அளவை நாளுக்கு நாள் அதிகப்படுத்திக்கொண்டே போகவேண்டும். அதிகப்படுத்தாவிடில் உடம்பிலும் குடலிலும் மூளையிலும் முன்பிருந்த சுறுசுறுப்புகூட வரவர குறையும் ஒரு காலத்திற்குப்பிறகு அதிக அளவு உபயோகித்தாலும் சுறுசுறுப்பு எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. பலவிதமான தளர்ச்சிகள் பலமான வியாதிகள் விளையும்.

மேலும் இவைகளினால் வந்துள்ள கஷ்டங்களை நன்றாய் அறிந்து இவைகளை நிறுத்திவிடுவோம் என்று உண்மையில் விரும்பினாலும், இவைகளை உபயோகிக்காமல் ஒருநாளும் வாழ்க்கை நடத்த முடியவில்லையே என்றுள்ள நிலை வந்துள்ளதால் விருப்பமில்லாவிட்டாலும் உபயோகித்தே ஆகவேண்டும் என்ற அவலநிலை வந்துவிடுகிறது. நிறுத்தவும் முடியாத இப்படிப்பட்ட மஹா தோஷங்களைச் செய்யும் சரக்குகளுடைய உபயோகத்தை நிறுத்தாவிடில் அபாயம் அதிகம். ஆதலால் எப்படியும் நிறுத்தியாகவேண்டும். இதை நிறுத்துவதற்கு தனிப்பட்ட முறையை அநுஷ்டிக்கவேண்டும்

திடீரென்று ஒருநாளில் ஆரம்பித்து மதுபானம் புகைக் குடிப்பு காபி டீ முதலியதை அறவே நிறுத்திவிடக்கூடாது இதுவும் தொந்தரவு தரும். துர்க்குணம் பூர்ணமாயுள்ள மதுவகை திரவத்தில் ஏதோ இரு சதாம்சம் (சுமார் 2%) குறைத்து, அந்த அளவிற்கு நற்குணங்கொண்ட ஏதாவது ஆஸவாரிஷ்டம் மதுவில் 98%ல் சேர்த்து முதலில் சாப்பிட்டு பிறகு நாளுக்குநாள் மதுவகையின் அளவை கிரமேண 2% வீதமாய் மேல்மேல் குறைத்து, அந்த அளவில் நல்ல ஆஸவாரிஷ்டத்தைச் சேர்த்து சாப்பிடவும் இவ்விதம் நாளடைவில் மதுவகையின் அளவைக் குறைத்துக்கொண்டு நல்ல திரவத்தின் அளவையும் கிரமேண அதிகப்படுத்திக்கொண்டே போனால் இறுதியில் மதுபானம் முற்றிலும் ஒழிந்து, அந்த அளவிற்கு நல்ல திரவத்தின் பானம் வந்துவிடும். இப்படி கிரமமாய் நாளடைவில் நிறுத்தினால், மதுபானத்தை விடுவதினால் ஏற்படும் இன்னல் எதுவும் வராது. பிறகு மதுபானத்தின் இச்சையும் தொடராது. ஆஸவாரிஷ்டம் சாப்பிடும் பழக்கத்தையும் இறுதியில் ஒரே நாளில் அறவே விட்டுவிடலாம். அது எந்த தொந்தரவையும் தருவதில்லை.

இந்த முறையிலேயே பீடி சிகரெட்டு குடிப்பழக்கத்தையும் நிச்சயமாய் ஒழித்துவிட முடியும். பீடி சிகரெட்டுகளில் கேடு விளைவிக்கும்

விஷ சக்தி புகையிலையில் உள்ளது. பீடி, சிகரெட்டு தயாரிப்பவர்களிடம், புகையிலையின் அளவைக் குறைத்து, நல்ல சரக்கை சேர்த்து தயாரித்து வாங்க சாத்தியமில்லை. ஆதலால் வைத்தியர்கள் மூலம் நல்ல குணமுள்ள சரக்கை மாத்திரம் சேர்த்து ஸிகரெட்டு போல் தூபவர்த்திகள் தயாரித்து வாங்கிக்கொள்ளவும். இவ்வித தயாரிப்பு முறை ஆயுர்வேதம் சொல்லியுள்ளது.

வியாபாரி தயாரித்தபடியுள்ள பீடி ஸிகரெட்டில் தினந்தோறும் 1% குறைத்து, அந்த 1% வைத்தியர் தயாரித்த தூபவர்த்தியை கூட்டி உபயோகிக்கவும். முடிவில் ஒருநாளில் ஸிகரெட்டு பீடி சூன்யமாகி விடும். மறுநாளிலிருந்தே ஆயுர்வேத தூம பானத்தையும் நிறுத்தி விடலாம். எவ்விதக் கஷ்டமும் தொடராது.

இந்தப் பிரகாரமாகவே கஞ்சா அபினி சாப்பிடும் பழக்கத்தையும் ஒழித்துவிட முடியும். ஆயுர்வேத முறைப்படி சியவனப்பிராசம், அசுவகந்தாரஸாயனம், வில்வாதி லேஹியம், ஆர்த்திரகஜீரகலேஹ்யம் ஏதாவது ஒரு லேகியம் வாங்கி வைத்துக்கொண்டு, கஞ்சா அபினியின் அளவை கடுகு கடுகளவாய் குறைத்து, ஒரு லேகியத்துடன் கலந்து சாப்பிடவும். கடைசியில் ஒருநாள் கஞ்சா அபினி அறவே ஆகிவிடும். மறுநாளிலேயே லேகியத்தையும் ஒரே அடியாய் நிறுத்திவிடலாம். காபி டீ பானங்களின் பழக்கத்தையும் இம்முறையில் நிறுத்தமுடியும்.

முக்கியக் குறிப்பு :-

* "அஸாத்மயஜா ஹி ரோகா: ஸ்யு: ஸஹஸா த்யாகசீலநாத்
க்ரமேணு பசிதா: தோஷா: க்ரமேணு பசிதா குணு:
ஸந்தோ யாந்த்ய புநர்பாவமப்ரகம்ப்யா பவந்தி ச"

கெடுதல் தரும் வஸ்து உபயோகத்தையும் படிப்படியாக கொஞ்சங் கொஞ்சமாய் குறைத்துக்கொண்டு வரவேண்டும். இவ்விதமே நன்மை தரும் வஸ்துவின் உபயோகத்தை படிப்படியாக சிறுகச் சிறுகவே அதிகமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், பழக்கப்பட்ட கெடுதல் வஸ்துவை திடீரென்று முற்றிலும் நிறுத்திஞல் அதஞல் பல ரோகங்கள் உண்டாகும். தோஷமுள்ள வஸ்துவை கிரமமாக நிறுத்திஞல் தான் சரீரத்தில் அதஞல் கஷ்டம் வராது. தோஷம் பிறகு உடலில் தோன்றவே தோன்ருது. நற்குணமுள்ள வஸ்துவை அந்த ஸ்தானத்தில் கிரமமாக அதிகம் செய்துவந்தால்தான் குணங்கள் சிறிதும் குறையாமல், ஸ்திரமாய் உடலில் நிற்கும்

---

* असात्म्यजा हि रोगाः स्युः सहसा त्यागशीलनात् ।
क्रमेणापचिता दोषाः क्रमेणापचिता गुणाः ।
सन्तो यान्त्य पुनर्भावमप्रकम्प्या भवन्ति च ।।

★

நீரில்லாமல் வாழமுடியுமா?

குடிக்கும் நீரை **அமிருதம்** எனவும் **ஜீவனம்** எனவும் குறிப்பிடுவர். அமிருதம் எனும் சொல் சாவிலிருந்தும் மீட்கும் சக்தி பெற்றது எனப் பொருள் தரும். ஜீவனம் எனும் சொல் வாழவைப்பது எனப் பொருள் தரும். உணவைத் திரவமாக்கிக் குடிப்பதிலாவது உணவுச் சத்து நிரம்ப உண்டு. வெறும் குடிநீரில் என்ன இருக்கிறது என்ற நினைப்பு தவறானது. மனிதன் குடிக்க நீர் இருக்கும்வரை உணவில்லாவிடினும் ஒரு மாதம் வாழ முடியலாம். குடிக்க நீர் இன்றி, எத்தனை திடகாத்திரனாயினும் 24 – 96 மணி நேரத்திற்குள் அனேகமாக மடிந்துவிடுவான்.

உடலில் பெரும்பகுதி ஜலமே. அப்படி இருக்குமென நமக்கு நம்பிக்கை ஏற்படாது. 65 - 70 சதவிகிதம் உடலை நீரே நிரப்பிக் கொண்டிருக்கிறது. உடன் அத்தனையும் ரத்தமாக இருக்குமோ என்ற எண்ணம் எழும். அது தவறு. உடலில் ஒவ்வொரு அணுவிலும் பெரும்பகுதி நீரே. ஒவ்வொரு கோசரணு (ஸெல்) வின் சுற்றுப் புறத்தில் ஒன்றோடொன்று ஒட்டாமல் வைப்பது இந்த நீரே. புழுக்கத்தில் வியர்வையாகத் தோன்று முன் நிலையில் ஏற்படும் கசகசப்பு போல், உடலணுக்களினைச் சுற்றி இந்த கசகசப்பு உண்டு. எலும்புகள் கெட்டியாக திரவமற்று இறுகியவைபோல் காண்கின்றனவே! அவைகளிலும் 33 சதவிகிதம் நீர் உண்டு. அதிக அளவு நீரைத் தேக்கிக் கொண்டிருப்பவை சுவாஸகோசமும் விருக்கங்களும் (கிட்னி) தான். அவைகளில் 80 சதவிகிதம் நீர் தேங்கியுள்ளது. அதைவிட அதிகம் மூளையில்தான். அங்குள்ள நீர் தேக்கம் 85 சதவிகிதம். இந்த நீரைத் தாங்கி நிற்கும் மிக மெல்லிய ஜவ்வுகள் **உதகதரா கலா** எனப்படும். உடலின் ஒவ்வொரு நுண்ணிய கோசரணுக்களைச் சுற்றியும் ஒவ்வொரு அவயவத்தைச் சுற்றியும் கூட இந்த சவ்வுகள் போர்த்திக்கொண்டிருக்கின்றன. இந்த நீர் உடன் வற்றாமல், வீணாகாமல், வேறிடத்திற்குச் சென்றுவிடாமல், இருக்குமிடத்தில் அளவு குன்றாமல் தேக்கிவைக்கும் சக்தி கபத்தினுடையது. இப்படி நீரைப் பிடித்துவைத்திருப்பதால் அதற்கு ச்லேஷ்மா என்ற தனிப் பெயருண்டு. இந்த நீர் நாக்கின் அடியிலிருந்து துவங்கி குடலின் இறுதி வாய்வரை உள்ள பகுதியில் அதிகம் சேர்கிறது இயற்கையாக. செயற்கையாக நேரிடையாக ரத்தத்திலும் சேர்வதுண்டு.

> ஸ தத்ரஸ்த ஏவ ஸ்வசக்த்யா சேஷாணாம் ச்லேஷ்மஸ் தாநாநாம் சரீரஸ்ய ச உதககர்மணா அனுக்ரஹம் கரோதி

என்று இதைச் சரகர் குறிப்பிடுகிறார்.

நடுவயதுள்ள மனிதனுக்குச் சராசரியாக 2½ லிட்டர் நீர் வியர்வையாகவும் சிறுநீராகவும் ஆவியாகவும் மலத்துடனும் மூச்சுக் காற்றுடனும் வெளியாகிறது. இதை இட்டு நிரப்பவே தினம் இதே அளவு 2½ லிட்டர் நீரை உணவின் மூலமாகவும் பானங்கள் மூலமாகவும் உட்செலுத்துகிறோம். குளிப்பதால ஓரளவு தோலின் வழியே ஆவியாகச் செல்லும் நீர் ஈடுசெய்யப்படுகிறது. குளித்தவுடன் ஏற்படும் சுறுசுறுப்பும் தெம்பும் இந்த நீர் ஊட்டத்தின் விளைவுதான். செலவழியுமளவு நீர் சேராவிடில் உடலிலுள்ள நீர்தாதுக்களின் நீர் அம்சம் குறையும். ஆனால் உடலில் உள்ள நீரில் 10 சதவிகிதம் குறைந்தாலே கண் இருண்டுவிடும். காது பஞ்சடையும். கெண்டைச் சதையில் குறுக்குவலி ஏற்படும். சற்று அதிகமானால் மரணம் ஏற்பட்டுவிடும்.

உடலுக்கு நீர் தேவைதான். இது திரவமாக நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் சிறிதளவும் பருகும் தனி நீரால் பெருமளவும் நீங்குகிறது. அதற்காக நீரை அதிக அளவில் பருகுவதும் கெடுதலே.

அத்யம்பு பாநாந் ந விபச்யதே அந்நம்
நிரம்பு பாநாந் ந ஸ பாகமேதி
தஸ்மாந் நரோ வஹ்நி விவர்த்தநாய
முஹுர் முஹுர் வாரி பிபேதபூரி

என்று நீர் பருகுவதிலும் முறையைக் காண்கிறது ஆயுர்வேதம். உண்ணும்போதோ தனித்தோ நீர் அதிகம் பருகுபவனுக்கு உணவு ஜீர்ணமாகாது. நீர் பருகாமல் உணவைக் கொண்டாலும் ஜீர்ணம் ஆகாது. அதனால் ஜீர்ணசக்தி பாதிக்கப்படாமல் அது சீராக அமைந்திருக்கும்படி அடிக்கடி சிறிது சிறிதாகக் குடித்தல் நலம் என்கிறது இந்த ஆயுர்வேத ஸூத்திரம்.

When drink in moderation and at different hours, it increases secretion of saliva, bile and gastro-intestinal and pancreatic juices. Large quantities of water derange digestion and cause diarrhoea என இதையே Materia Medica (Rakhaldas Ghosh) கூறுகிறது.

குடல் அழற்சி, இரைப்பை அழற்சி, காலரா போன்ற நோய்களிலும் சில கவனிக்கப்பெறுத ஜ்வர நிலைகளிலும் உடலில் நீர் அளவு மிகக் குன்றிவிடும். உதக க்ஷயம் - என்ற நீர் குறைவே (டிஹைட்-ரேஷன்) மரணத்திற்குக் காரணமாகிவிடலாம். உடன் நீர் நிலையைச் சம நிலைக்குக் கொணர ரத்தக் குழாய்கள் மூலம் இந்தத் தேவையைச் சரிக்கட்ட நேரிடுகிறது.

ஜலம் எத்தனைக்கெத்தனை அம்ருதமோ, அத்தனைக்கத்தனை அது சுத்தமாக இருப்பதும் அவசியமாகிறது. அசுத்தமான இடங்களில் தேங்கிய நீர் - அசுத்தி கலந்த நீர் என பருகும் நீரில் கலக்கும் அசுத்தங்கள் பல கொள்ளை நோய்களுக்கு இடமளிக்கின்றது. ஆறுகளில் புதிதாக வரும் நீர் தக்கபடி வடிகட்டியும் காய்ச்சியும் பருகப்படாவிடில் டைபாய்டு, வயிற்றுக்கடுப்பு, காலரா, காமாலை, கொக்கிப்புழு முதலிய குடல் கிருமிகள் நோய் ஏற்படக் காரணமாகிறது. நீரை வடிகட்டிக் காய்ச்சிக் குடித்தல் மிக நல்லது. குடிநீரால் பரவும் நோய்கள் மிகுந்துள்ள நாட்களில் உடற்சூட்டைவிடக் குறைவாகக் குளிரவைக்கப்பட்டுள்ள நீரைப் பருகாதிருத்தல் மிக நல்லது.



வைத்தியருடன் சம்பாஷணை

தோள்தசை காய்தல்

வைத்யரின் அறையில் 30 வயதுள்ள இஞ்சினீயர் ; பார்க்கச் சற்று குட்டையான தோற்றம் ; ஆனல் உடல் இறுகி வலிவுடன் உள்ளது. அவரது வலது தோளைச் சுழற்றிக் காண்பிக்கிறுர். டக் டக் என சத்தம் கேட்கிறது—மூங்கில் முறிவது போல. 4-5 ஆண்டுகளாக இந்த சத்தம் அவருக்கு மிகுந்த மனவேதனை தருகிறது. எலும்பு நோய் நிபுணர்கள் நோயில்லை எனக் கூறி உடல் வலிவுக்கான ஆலோசனை தந்துவிட்டார்கள். தன் உடல் வலிவுடன் இருப்பதாக நினைக்கும் அவருக்கு அந்த சிகித்ஸையில் ஈடுபாடு ஏற்படவில்லை. ஆயுர்வேத சிகித்ஸையை நாடி வருகிறுர். அவர்களுடைய சம்பாஷணையைக் கேட்போம்.

வைத்யர் : இது எப்படி எப்போது ஏற்பட்டது ?

நோயாளி : எப்படி ஏற்பட்டதென்று புரியவில்லை. நான் இஞ்சினீயரிங் கல்லூரியில் சேர்வதற்கு எனது உடல் எடைக்குறைவும் உயரக்குறைவும் பாதகமாயிருந்தன. அதைச் சீர்செய்ய உடற்பயிற்சி நிலயத்தில் சேர்ந்து கடும் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டேன். உடலின் எடையோ உயரமோ கணிசமாக ஏருவிடினும் உடலின் தசைகள் இறுகி வலிவுடன் இருந்ததால் இஞ்சினீயரிங் கல்லூரியில் சேர முடிந்தது. கல்லூரி நாட்களில் தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்துவந்தேன். எங்கள் குடும்பத்தில் தாய் தந்தை சகோதரர்கள் அனைவரும் சற்று உயரக்குறைவானவர்களே. அதனல் உயரக்குறைவு என்ற தாழ்வு எண்ணம் என்னைவிட்டு மறைந்தது. நான் சைவ உணவு உண்பவனுதலால் எடையும் அதிகமாக அதிக வாய்ப்பில்லை என்று கூறிவிட்டார்கள். உடற்பயிற்சியால் தசைகள் வலிவு பெற்றதொன்றே லாபம்.

கடந்த 4-5 ஆண்டுகளாக தேகப்பயிற்சியில் ஊக்கம் குறைந்துவிட்டது. அதற்கேற்றாற்போல் இந்த கடக் கடக் ஒலி ஏற்பட்டதும் கவலை வந்து விட்டது. கல்யாணமாகி எனக்கு ஒரு குழந்தை உண்டு. கையை நீட்டிச் சுழற்றுமல் என்னல் இருக்க முடிவதில்லை. அப்படிச் சுழற்றி யதும்தான் தசை இறுக்கம் தளர்ந்து தசைகளிலுள்ள குறுக்கு வலி நீங்குவதை உணர்கிறேன். சுழற்றினல் கடக் கடக். இதற்கென்ன செய்யலாம்?

வைத்யர்: தேகப்பயிற்சி செய்த காலத்திலோ இப்போதோ எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதோ உடலை எண்ணெய் தடவிப் பிடித்து விட்டுக் கொள்வதோ உண்டா?

நோயாளி: எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்வது வீண் என்று என் கருத்து. வினைக எண்ணெய் செலவையும் நேரச் செலவையும் செய்ய மனமில்லை. உடலைப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ளும் பழக்கமுமில்லை. அதைச் செய்ய எனக்கு யாரும் ஆலோசனை கூறியதில்லை.

வைத்யர்: சைவ உணவு கொள்பவராக இருந்தாலும் கொத்துக் கடலை போன்ற தசைக்கு ஊட்டமளிக்கும் விசேஷ உணவுப் பொருளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்வதுண்டா?

நோயாளி: அதுவும் கிடையாது.

வைத்யர்: தங்களுக்கு இந்த கடக் கடக் வந்த காரணம் ஊகிக்க முடிகிறது. உடல் வளர்ச்சியும் தனித்துத் தசை வளர்ச்சியுமே போதா திருந்த நிலையில் திடீரென ஆர்வத்தால் முழு அளவு உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டதன் விளைவு தேகத்தில் இயற்கையாக அமைந்துள்ள கொழுப் புச் சேமிப்பு ஈடுகொடுத்தவரை நல்ல பலனையே தந்துள்ளது. உடலில் அதிகக் கொழுப்பு சேமிப்பு இருந்தால் அதைத் தேகப்பயிற்சி குறைத்து விடும். கொழுப்பு சேமிப்பே இல்லாதவன் தேகப்பயிற்சி அதிகம் செய் தால் தசைகளின் ஜீவசத்தான கொழுப்பும் அதனல் கரைந்து தசைகள் வரண்டு நாராகிவிடும். தேகப்பயிற்சியால் முறுக்கேறிய தசைகளை அவ்வப்போது தளர்த்திவிட்டால்தான் தசைகளில் ஊட்டம் சேரும். அப்படித் தளர்த்த உடலுக்கு எண்ணெய் தடவிப் பிடித்துவிடுவது மிக அவசியம். தளராதபடி மேலும் மேலும் முறுக்கேற்றப்பட்ட தசை குறுக்கு வலியை ஏற்படுத்தும். அப்போது கைகால்களை உதறிவிடத் தோன்றும். அதிகநேரம் ஒரேவிதமான பணியில் ஈடுபட்டவர்கள் நெட்டி முறித்துக்கொள்வது இந்த தசை இறுக்கத்தைத் தளர்ந்தத் தான். இப்படி அடிக்கடி தளர்த்தி முறுக்கேற்றுவதால் தசைகள் ஒரே சீராக வளர்ச்சி பெறும். புரதச்சத்துள்ள உணவு - கொத்துக்கடலை தசைகளில் இறுக்க நிலையில் ஏற்படும் ரத்தக்கட்டை நீக்கும். உணவு கள் பயிற்சிக் காலத்தில் அதிகம் அவசியமானவை. இத்தகைய ஊட்டமின்றி பயிற்சி செய்ததால் நரம்பு வலிவு மட்டும் பெறமுடிந்தது.

உடல் எடை கூடவில்லை. தசைகளின் இறுக்கம் பயிற்சி நின்ற பிறகும் விலகாததால் தோள்களில் ஏதோ ஒரு வேதனை உணர்ச்சியை ஏற்படுத்தி உள்ளது. இறுக்கத்தைத் தளர்த்தக் கைகளை நீட்டிச் சுழற்றத் தூண்டியது. வரண்ட தசை நார்கள் ஒன்றின்மேல் ஒன்று புரளும்போது கடக் கடக் ஒலி ஏற்படுகிறது.

நோயாளி : மறுபடியும் தேகப்பயிற்சியை நீங்கள் கூறிய முறைப் படி ஆரம்பிக்கட்டுமா ?

வைத்யர் : கூடாது. குடும்பியான பிறகு சில தேகப்பயிற்சிகள் நல்ல ஆசிரியத் துணை இன்றி செய்தால் கேடு விளைவிக்கக்கூடும். மேலும் தற்போது தசைநார் வரண்டிருப்பதை மாற்றி அதில் நெய்ப் பும் நெகிழ்வும் ஏற்படுத்திக்கொண்ட பிறகுதான் தேகப்பயிற்சி பயன் படும்.

நோயாளி : தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தும் லினிமெண்ட் கள் நிறையத் தடவிக்கொண்டேன். பலனில்லை.

வைத்யர் : அந்த லினிமெண்ட்கள் பெரும்பாலும் வலியைக் குறைப்பவை. அதனால் முன் ஏற்பட்டுள்ள தசை இறுக்கத்தினால் ஏற்பட்ட வலியின் பிரதிபலிப்பாக ஏற்பட்ட தசை இறுக்கம்தான் நீங்கும். மூலகாரணமான தசை இறுக்கம் நீங்காது. சில நாட்கள் வரை பலவந்தமாகக் கைகளைச் சுழற்றுவதை நிறுத்தவும். தோள்களைக் கூடியவரை அசையாமல் வைத்திருந்து அதன்மேல் ஊறும்படி எண் ணெய் துணி சுற்றிவைக்கவும். மஹாமாஷ தைலம், தான்வந்தரய- மகம், மஹாபிண்டஸ்நேஹம் முதலியவை இதற்கான ஏற்ற தைலங் கள். இவைகளைச் சதும்பத் தடவித் துணி சுற்றி 2-3 மணி நேரம் வைத்திருத்தல் நலம். முடியாத நாட்களில் ½-1 மணி நேரம் வைத் திருக்கவும். பிறகு இதமான வென்னீர் விட்டுத் தடவிவிட்டுக்கொண்டு குளிக்கவும். வென்னீர் தயாரிக்கும்போது ஜலத்தில் ஆமணக்கிலை, நுணா இலை, முருங்கை இலை, புளி இலை இவைகளில் கிடைத்தமட்டில் போட்டுக் காய்ச்சிக்கொள்வது நல்லது. சாதம் வடித்த சூடான கஞ்சியையோ அல்லது கஞ்சியுடன் கோர்த்துத் தளர இருக்கும் சூடான சாதத்தையோ தோள்வளையில் கைகளால் அப்பித் தேய்த்துவிடுவதும் நல்லது. கைகளுக்கு இந்த சுச்ரூஷை செய்துகொள்வதுடன் உடல் வலிவிற்குப் புரதசத்து அதிகமான உணவை ஜீர்ணசக்திக்கேற்றவாறு சாப்பிடலாம். வலிவூட்டும் ரஸாயனங்களைச் சாப்பிடலாம். ஓரிரு மாதங்கள் இதைச் செய்துவர நல்ல குணம் தரும். சக்தி இருந்தால் கேரளத்தில் சென்று தாரை பிழிச்சல் சிகித்ஸையைத் தக்க நிபுணர் களின் உதவியுடன் செய்துகொள்வதும் நல்லது.

○

அளவுடன் சிரி

மனம் சிலசமயம் எதிர்பாராத சில நிகழ்ச்சிகளால் லேசாவது உண்டு. இப்படி லேசாவது ஓரிரு கணம்தான் நீடிக்கும். மிகச் சிலருக்கே சிலமணிகள் லேசாகக் கூடும். அவர்கள் கொடுத்துவைத்த வர்கள். மனத்தின் சுமையை இறக்க மனிதன் பலவகைகளில் முயலு கிருன். அவன் முயற்சி பலனடைவது மிக அபூர்வம். அப்படி லேசான மனம் தெளிந்து நிற்கும். அதன் அடையாளம் முகத்தில் தெரியும். கன்னம் உதடு நெற்றி இவைகளிலுள்ள நூற்றுக்கணக்கான தசை வரிகளின் இறுக்கம் தளர்ந்து ''அன்றலர்ந்த தாமரைபோல்'' என கவிஞன் வியந்து பார்க்குமளவு அதில் புன்னகை ஓடும். இந்த ஓரிரு கணம் நீடிக்கும் முகத்தெளிவு ஒருமாதத்திற்கு வாலிபத் தோற் றத்தை நீடிக்கச் செய்யும். லேசான மனம் தரும் அமைதி முகத்தில் கிழடுதட்டவிடாது செயற்கை அழகு கூட்டத் தேவை இருக்காது. மனம் நிறைந்து லேசாகி அமைதிதரும் அழகு. வெகு சிலரே மிகச் சாந்தர்களான மகான்களே இவ்வழகு பெறுவர். இதையே ஆதி சங்கரர் 'विरूपोऽपि विद्यावान् बहु शोभते' விருபோபி வித்யாவாந் பஹு சோபதே என்று வியப்புடன் கூறுகிருர்.

மனம் லேசாவது எங்கே! செயற்கையாக முகத்திற்கு அழகு கூட்ட என்ன செய்யலாம்? சிரிக்கலாம். சிரித்தால் மனம் லேசாகும். மனம் லேசானல் சிரிப்பு வரும்.

இயற்கையான சூழலில் நம்மை அறியாமல் நம் மனம் லேசாக பல அரிய வாய்ப்புகள் உண்டு. சிறு குழந்தைகளின் விளையாட்டு, சிசுக்களின் பேதைமை பூக்கும் முகம், விருப்பு வெறுப்பு காட்டாமல் நாம் பார்க்கும் சூழ்நிலைத் தோற்றங்கள் போன்ற பலவற்ருல் நம்மை அறியாமல் நம் மனம் லேசாகும். ஆனல் மனம் லேசாகிவிட்டதைப் பிறர் அறியக்கூடாதென அங்கு செயற்கையாகக் கம்பீரத்தை—இறுக் கத்தை வரவழைத்துக்கொள்ளாமல் குழந்தையோடு குழந்தையாக மாறப் பழகிக்கொண்டால் முகத்தில் சிரிப்பு தானே தோன்றும். மிகவும் மலிவாக டிராங்க்விலைஸரை இப்படி எளிதில் பெறமுடியும்.

சிரிப்பில் பலவகை உண்டு. பிறரை எள்ளி நகையாடவோ, நம் ஆணவத்தைக் காட்டவோ, பிறருக்கு என்ன தெரியும் என்ற மிதப் பைக் காட்டவோ முகத்தில் தோன்றும் சிரிப்பு நோய் தரும் சிரிப்பு. அப்படி சிரிக்க முயல்வதால் மனத்தில் இறுக்கத்தை வளர்த்துக்கொள் கிருேம். இந்த சிரிப்பைத் தவிர்க்கவேண்டும். பிறர் மனம் புண்படும் செய்கை அனைத்தும் செய்பவனையே அதிகம் பாதிக்கும். அளவுக்கு மீறியும் சிரிக்காதே என்கிருர் சரகர்.

व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्म प्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ।।

வ்யாயாம ஹாஸ்ய பாஷ்யாத்வ க்ராம்யதர்ம ப்ரஜாகராந்
நோசிதாநபி ஸேவேத புத்திமாநதி மாத்ரயா.

சிரிப்பு உசிதமானதாயினும் அளவுக்கு மீறி அதைத் தொடர விடாதே என்கிறார் அவர்.

நாம் அனேகமாக மூச்சை சரியே விட மறந்துவிடுகிறோம். பெரும் பாலானவர் விழித்திருக்கும்போது அரைமூச்சு - கால்மூச்சுத்தான் விடு கிறோம். சுவாஸகோசம் கொள்ளுமளவு மூச்சிழுத்து விடுவது, அதை யும் வேகம் புலப்படாதவாறு - நாமே அறியாதவாறு கூட - நீண்ட மூச்சுவிடும் பழக்கம் குன்றி அரைகுறையாகவே மூச்சு விடுகிறோம். அதனல் பிராணசக்தி நன்கு உடலில் சேமிக்கப்படுவதில்லை. பிராணு யாமம் செய்து பழக்கமுள்ளவர்கள், நன்கு மூச்சிழுத்து விடுவர். மூச்சு தேங்கினல் இருமலும் தும்மலும் விக்கலும் அதை வெளிப்படுத்தும். மூச்சின் ஆழம் குறைந்தால் பெருமூச்சு அதை வெளிப்படுத்தும். ஒருவ ருக்கு அடிக்கடி பெருமூச்சு விட நேர்ந்தால் பிராணசக்திக் குறைவு என்று ஊகிக்கலாம். இப்படி ஆழ்ந்த மூச்சு பிராணசக்தியை அளிப் பதை சிரிப்பு எளிதில் ஊக்குவிக்கிறது.

சிரிப்பு உண்டாகும்போது சுவாஸப்பையிலிருந்து மூச்சுக்காற்று சிறிது தொடர்ந்து அதிக அளவில் அதிக வேகத்தில் வெளியாகிறது. வெளியாகும் வேகத்தில் ஆழ்ந்துள்ள சுவாஸகோச அறைகளில் தேங்கி யுள்ள அசுத்தக்காற்று வெளிப்படுவதும் அதே வேகத்தில் சுத்தக்காற்று உள்ளே செல்வதும் நாமறியாமல் நிகழ்பவை. தினமும் சில நிமிடங் களாவது சிரிக்க வாய்ப்பு ஏற்படுத்திக்கொள்ளுதல் அவசியம். ஆனல் அதேசமயம் சிரிப்பிற்கும் ஓர் எல்லை உண்டு. எல்லை மீறிய சிரிப்பு செயற்கைச் சிரிப்பு. ஆணவமும் மெத்தனமும் மிதப்பும் காரணமாக ஏற்படுவது அது நோய் தரும் சிரிப்பு. செயற்கைச் சிரிப்பிற்கும் இயற்கைச் சிரிப்பிற்கும் உள்ள வரம்பை அறிவது எளிது.

இப்படிப் பல பழக்கங்கள் வரம்பிற்குட்படும்போது ஆரோக்கி யத்தைத் தருகின்றன. வரம்பிற்கு மீறும்போது நோய் தருகின்றன. முன் கூறிய சுலோகத்தில் வரம்பிற்கு உட்படுத்தவேண்டிய பழக்கங் களைத் தொகுத்துத் தருகிறார் முனிவர். (1) வியாயாமம் - தேகப் பயிற்சி (2) ஹாஸ்யம் - சிரிப்பு (3) பாஷ்யம் - பேச்சு (4) அத்வா - வழிநடத்தல் (5) கிராம்ய தர்மம் - உடல் உறவு (6) ப்ரஜாகரம் - தூக்கமின்றி விழித்திருத்தல். இவை அளவுக்குட்பட்டிருக்கும் வரை ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு இன்றியமையாதவைகளே. அளவை மீறும் போது அவையே வாழ்வைக் குலைக்கலாம். வரம்பைப் பகுத்தறிவால் அறிந்து அமைத்துக்கொள்ளக் கூறுகிறார் சரகர். ★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

நள

புரட்டாசி

மலர் 14

★



★

1976

செப்டம்பர்

இதழ் 9

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வைத்யப் பெரியார்கள் மறைவு

● கரூரில் பிரசித்த வைத்தியரான வைத்ய விசாரத ஆயுர்வேத சிரோமணி ஸ்ரீ R. V. ராமன் அவர்கள் இயற்கை எய்தியதை மிக வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம். ஸம்ஸ்க்ருதத்தில் சிறந்த வித்வான். ஆயுர்வேத சாஸ்திரமறிந்து சிகித்ஸா யுக்திகளைக் கையாள்பவர். திருச்சி ஆயுர்வேத ஸபை, தமிழ்நாடு ஆயுர்வேத மகாமண்டலம் முதலியவைகளில் மிகச் சிறந்த ஸேவை செய்தவர்.

● கோயமுத்தூர் ஆர்ய வைத்ய பார்மஸி லிமிடெட் ஸ்தாபனத்தின் பிரதம வைத்யரும் மானேஜிங் டைரெக்டருமான ஆர்ய வைத்ய **ஸ்ரீ P. V. ராமவாரியர்** அவர்கள் அண்மையில் காலமானதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம். கோட்டக்கல் ஆர்ய வைத்யசாலை, கோவை ஆர்ய வைத்ய பார்மஸி முதலிய ஸ்தாபனங்களின் மூலம் நடைபெறும் பல ஆயுர்வேத வளர்ச்சிப் பணிகளில் முன்னணியில் நிற்பவர். உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் மூலம் நடக்கவிருக்கும் ஆராய்ச்சிப் பணிக்கு அஸ்திவாரமிட்டு அது பலன் தரும்போது அன்னார் மறைந்தது மிகவும் வருந்தத் தக்கது. ஆரோக்கியம் பத்திரிகை தனது போஷகர்களில் ஒருவரை இழந்து நிற்கிறது.

● திருச்சியில் பிரபல எலும்பு முறிவு வைத்திய பரம்பரையில் வந்து மிக நுணுக்கமாக மர்ம ஸ்தானங்களான நரம்பு மண்டலங்களின் பிசகால் ஏற்படும் நோய்களையும் எலும்பு முறிவு நோய்களையும் சிகித்ஸை செய்வதில் தனிப் பெருமை பெற்றுத் தக்க சீடர்களையும் அம்முறையில் தயாரித்துச் சிறந்த வைத்தியராக விளங்கிய திருச்சி **A. பிச்சை பிள்ளை** அவர்கள் மறைவையும் வருத்தத்துடன் குறிப்பிடுகிறோம்.

இவர்களுடைய ஆத்மா சாந்தி அடைய
இறைவன் அருள் புரிவாராகை.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :
ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :
வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
புரட்டாசி
மலர்-14

1976
செப்டம்பர்
இதழ்-9



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

अदृष्टार्थेषु सर्वेषु दृष्टार्थेष्वपि कर्मसु ।
मेरुधन्वन्नशक्तेभ्यः बलं धेहि तनूषु नः ।।
लब्धानिष्टसहस्रस्य नित्यमिष्टवियोगिनः ।
हृद्रोगं मम देवेश हरिमाणं च नाशय ।।

இறைவ! இந்த வினைக்குப் பின் விளைவு இது என்று கண்டுகொள்ள முடியாத நற்பணிகளைச் செய்யவோ இதன் விளைவு இது எனக் கண்டுகொள்ள முடிந்த நற்பணிகளைச் செய்யவோ வலிவின்றிச் சோர்வுடனிருக்கும் எமக்கு அதற் கேற்ற வலிவைக் கொடுத்தருள்வாய். வேண்டாதவை ஆயிரக் கணக்கில் எம்மை வந்தடைகின்றன. வேண்டியவை தினமும் எம்மைவிட்டுத் தூர விலகுகின்றன. அதனுல் உள்ளம் களைத்து ஏற்படும் ஹிருதய நோயையும் சக்தி குன்றிய தோற்றத்தையும் அகலச் செய்வாயாக!

— மஹரிஷி ஜைமினியின் வேதபாத சிவஸ்தவம்.

ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி

"ஆஸ்பத்திரியில் சேர்த்துவிட்டேன். டாக்டர் கடுமையானநோய் என்கிறார். கவலையாக இருக்கிறது ஜாதகத்தை ஜோதிடரிடம் காட்டினேன். அவரும் இந்த வாரம் தாண்டவேணும் என்கிறார். ஸ்ரீரங்கத்தில் ஸ்ரீதந்வந்தரி பகவான் வரப்பிரசாதி. அவருக்கு வேண்டிக் கொண்டிருக்கிறேன். தினமும் அர்ச்சனை செய்யச் சொல்லியிருக்கிறேன்" என்று மனவேதனையுடன் கூறிக்கொண்டே வருகிறார் அந்த நண்பர். நண்பரின் தைவநம்பிக்கை, கைகொடுப்பவர்கள் என நினைத்த டாக்டர்கள் கைவிடும்போது தைவம் கைகொடுக்கும் என்ற நம்பிக்கை. ஆற்றின் வெள்ளத்தால் இழுக்கப்பட்டுச் செல்பவன் மென்மையான கோரைப்புல் கிடைத்தாலும் பிடித்துக்கொள்வது போல், வேறு ஒன்றும் பற்றுக்கோடாகக் கிடைக்காதபோது கிடைத்ததை நம்புவது போன்றதா? ஆழ்ந்த நம்பிக்கையா! ஒருக்கால் டாக்டர்கள் எதிர்பார்த்தபடி பலன் விபரீதமாகி அப்போது தைவத்தை நொந்துகொள்ளும் தன் தீவினையை நொந்துகொள்ளும் மனப்பான்மையைக் கொண்டு இதை நிர்ணயிக்கமுடியும்.

மனிதன் இயற்கையில் நம்பிக்கையையே பிராணசக்தியாகக் கொண்டவன். நம்பிக்கை என்ற சொல்லே காரண காரியரீதியை ஒட்டிய சிந்தனை அங்கில்லை என்று பொருள்படும். பகுத்தறிவிற்கப் பாற்பட்ட உள்ளுணர்வு ஒன்றின் விளைவே நம்பிக்கை, ஆழ்மனத்தில் ஏற்படுவது. காரியகாரண சிந்தனைக்கு உட்படாது என்பதால் காரிய காரணரீதியான பகுத்தறிவிற்கு முரண்பட்டது என்று கொள்ளத் தேவை இல்லை.

பகுத்தறிவிற்கு ஒரு வரம்பு உண்டு. இந்த வரம்பும் மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடும். ஒருவன் பகுத்தறிவால் நிர்ணயித்ததை சற்று அதிகக் கூர்மையான புத்தி சக்தியும் வாதசக்தியும் பெற்ற மற்றவன் தகர்த்துவிடக்கூடும். இப்படி வாதசக்தியாலோ புத்திசக்தியாலோ தகர்த்துவிடமுடியாதபடி நிலைத்ததொன்றே நம்பிக்கை. அரிசிபோன்ற கூழாங்கல் பருக்கைகளும் அரிசியாகி விலைபெறுவதுபோல், சில போலி எண்ணங்களும் நம்பிக்கை என்ற பெயர் பெற்றுவிடும். ஆனால் எளிதில் தகர்க்கக் கூடியதாக இருக்கும். கட்டுரையின் தொடக்கத்தில் குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியில் சம்பந்தப்பட்ட நண்பருக்கு ஏற்பட்ட நம்பிக்கை ஆழ்ந்ததாயிருந்தால், நோய் கடுமையானபோது மட்டும் வெளிப்படுவதாக இராது. இது ஆயுள் முழுவதும் தொடர்ந்திருக்கும். கடுமையான வேதனை காலங்களில் ஆட்டம் கொடுக்காது. சிரம நிலையில்

பாதுகாப்பு அளிப்பதுபோல், நல்ல சுகநிலையில் பாதுகாத்து இன்ப மளிப்பதும் அந்த தைவசக்திதான் என்ற நினைவு தொடர்ந்திருக்க இந்த நம்பிக்கை ஊற்றுக்கண்ணாக இருக்கிறது.

இந்த நம்பிக்கை ஊற்றுக்கண்கள் வற்றாமல் அடைபடாமல் இருக்க அவ்வப்போது அதற்கு விழிப்பு ஏற்படுத்த உள்ள வாய்ப்புகளே ஸ்ரீராமநவமி, கோகுலாஷ்டமி, நவராத்திரி போன்ற வழிபாட்டு நாட்களாகும்.

இறைவனின் கருணை பல வடிவங்களிலே நம்மை வந்தடைகிறது. வரும் கருணை ஒரே நிலையிலிருந்தாலும் கருணை வடிகாலாக அது ஏற்றுக்கொண்டுள்ள வடிவத்திற்கேற்பத் தன்மையில் மாறுதல் உணர்கிறோம். விநாயகர் வடிவில் கருணை பெருகும்போது தடங்கல்கள் நீங்கி செய்முயற்சி கைகூடுவதைக் காண்கிறோம். கதிரவனின் வடிவில் நம்மை அடையும்போது உலகம் முழுவதும் புத்துணர்ச்சி பெறுவதைப் பார்க்கிறோம். அதனால் கதிரவனை ஆரோக்கியத்தின் தேவதையாக வழிபடுவது மரபு. தீராதநோய் கண்டவர்கள் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வர். ஆரோக்கியம் நிலைக்க சூரியனை வணங்குவர்.

சூரியமண்டலத்தின் நடுவே விளங்குபவன் நாராயணன். ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பது, நோய் நிலையிலிருந்து மீட்பது என்ற இரு வகைப் பணிகளையும் தன் தொழிலாகக்கொண்ட வைத்தியனின் உருவிலே நாராயணன் காட்டும் தோற்றம் ஸ்ரீதந்வந்தரி பகவான். நாராயணனுக்கே தனித்த அடையாளமான சங்கும் சக்கரமும் மேலிரு கைகளிலும், வைத்திய உருவிற்கு ஏற்றதான பச்சிலையும் சாகா மருந்தான அம்ருதமடங்கிய கலசமும் கீழ் இருகைகளிலும் ஏந்திக் காட்சி தருகிறான். அப்படி அந்தத் திருக்கோலம் பூண்டது ஐப்பசி மாதத்திய கிருஷ்ணத் திரயோதசியுடன் கூடும் ஹஸ்த நக்ஷத்திரத்தில் ஆகும். அந்த ஸ்ரீதந்வந்தரி ஜயந்தி நன்னாள் இவ்வாண்டில் 21—10—76 வியாழனன்று கூடுகிறது. இறைவனை வைத்திய ராஜனாக தியானித்து அவனது திருக்கைகளில் கொண்டுள்ள வாடா மூலிகையாலும் அம்ருதத்தாலும் ஆரோக்கியம் கமழ, நோய் நீங்கித் தெளிவுடன் வாழ வழிபடுவோமாக.

இறைவனின் ஸ்ரீ தந்வந்தரிக்கோலம் தமிழ்நாட்டில் ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீரங்கநாதர் திருக்கோவிலில் அமைந்துள்ளது. ஸ்ரீரங்கநாதன் ஸ்ரீரங்கராஜனாக அரசர் திருக்கோலத்திலிருப்பதால், அரசனுக்கு முக்கிய உதவியாளரான பிராணாசார்யராக வைத்தியர் கோலத்தில் ஸ்ரீதந்வந்தரி அந்தக் கோயிலில் அமைந்துள்ளார். அங்கு சென்று நிலைத்த ஆரோக்கியம் வேண்டி நிற்போமாக.

★

ஆசாரக் கோவை

சில தீயச்செயல்கள்

உடம்புநன் றென்றுரையார் ஊதார் விளக்கும்
அடுப்பினுள் தீநந்தக் கொள்ளா ரதனைப்
படக்காயார் தம்மேற் குறித்து. (59)

கருத்து : பிறரைப் பார்த்து அவர் முன்பைவிட அதிகப் புஷ்டியுடன் கூடியிருந்தாலும், உங்கள் உடம்பு மேனி ரொம்ப நன்றாய் இருக்கிறது என்று சொல்லக்கூடாது. அவர், இந்த சொன்னவரைப் பற்றி இவர் என் மேனிக்கு கண்திருஷ்டி போட்டுள்ளார் என்றும், என் மேனியில் பொறுமை கொண்டுள்ளார் பாவி, என்றும் எண்ணுவர். ஆதலால் இது நல்ல வழக்கமாகாது. ஆனால் பொதுவாய் இளைத்துள்ள ஒரு நோயாளியைப் பார்த்து, நீ ரொம்ப பயங்கரமாய் மெலிந்து விட்டாய். உன் நோய் கொன்றுவிடலாம் என்று தோன்றுகிறது என்றும் சொல்லவே கூடாது. இச்சொல் மேலும் நோயை வளர்க்கும். நோயினால் இளைத்தவனிடம், பயப்படாதே, முன்னிருந்த நிலையைவிட இப்பொழுது நன்றாய் இருக்கிறது. முற்றிலும் சீக்கிரமே தேறிவிடும் உடம்பு என்று சொல்லவேண்டும். இது நோயை சமனம் செய்யும்.

விளக்கின் சுவாலையை வாயினால் ஊதி அவிக்கக்கூடாது. சுவாலை அவிந்ததும் கிளம்பும் புகை சேர்ந்த வாயு வாயிலும் மூக்கிலும் நுழைந்து உடல் நலத்தைக் கேடுறுத்தும். விசிறியினால் வீசி அவித்தல் நன்று. சமையல் செய்த அடுப்பிலிருக்கும் அனல் தணலை ஒட்ட அவியும்படி அப்புறப்படுத்துதல் ஆகாது. சிறிதளவு தணல் அடுப்பில் பாக்கி வைத்துதான் எடுக்கவேண்டும். தெய்வத்திற்கு நிவேதனம் செய்வதற்காக ஏற்பட்டதானதால் அன்னம் சமைக்கும் அடுப்பு அக்கினியும் ஹோம அக்கினிபோல் புனிதமானது. ஹோமம் செய்த அக்கினியைத் தானாக முற்றிலும் அவியும்முன் அப்புறப்படுத்தவே கூடாது. அடுப்பு அக்கினியை அவ்விதம் செய்வது முடியாது. அப்புறப்படுத்தல் அவசியமாகலாம். ஆனால் சிறிதளவு அடுப்பில் தங்க விட்டு, அதிகமான அக்கினியை அப்புறப்படுத்துதல் ஒழுக்கமாகும். ஹோமாக்கினியில் குளிர்காயக் கூடாது போலவே அடுப்பக்கினியிலும் குளிர்காயக் கூடாது.

இந்தப் பழக்கம் ஆசாரம் அறிந்த பழைய பெண்மணிகள் முன்பு செய்துகொண்டிருந்ததுதான். இந்தக்காலத்தில் காஸ் அடுப்பு, ஸ்டவ் அடுப்பு, மின்சார அடுப்பு முதலிய விறகு இல்லாத அடுப்பில் சமையல் செய்யும்பொழுது இந்தப் பழக்கம் அநுஷ்டிக்க முடியாததே.

மஹான்களுடன் போகும்பொழுது தவிர்க்கவேண்டியவை

யாதொன்றும் ஏறுார் செருப்பு வெயின் மறையார்
ஆன்றவிந்த மூத்த விழுமியார் தம்மோடங்(கு)
ஓராறு சொல்லு மிடத்து. (60)

கருத்து : ஆன்றவிந்த மூத்த விழுமியார்—ஞானியாகி உலகப் பற்று அவிந்த பெரியவருடன்கூட வெளியில் நடந்து போகும்பொழுது, எவ்வித வாகனத்திலும் ஏறிக்கொண்டும், கால்களில் செருப்பு அணிந்து கொண்டும், வெயிலுக்காக குடை பிடித்துக்கொண்டும், ஞானியாருடன் கூடப்போவது தோஷம். கடவுள் மூர்த்தி திருநாளில் வெளிவரும் பொழுதும் மூர்த்தியின் அருகில் இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டியது ஒழுக்கமாகும்.

முறை அறிந்தவரின் கொள்கை

வான்முறை யான்வந்த நான்மறை யாளரை
மேன்முறைப் பால்தங் குரவரைப் போலொழுகல்
நூன்முறை யாளர் துணிவு. (61)

கருத்து : முறைப்படி மறைகளை ஓதி, அதன்படிக்கு அநுஷ்டிக்கும் அந்தணரையும் தனது குருவாகவே பாவித்து நடத்தல் அவசியம் என்று நூலறிவாளிகளின் தீர்மானம்.

குருவிற்கு உபசரணை

கால்வாய்த் தொழுவு சமய மெழுந்திருப்பு
ஆசார மென்பர் குரவர்க் கிவையிவை
சாரத்தாற் சொல்லிய மூன்று. (62)

கருத்து : படிப்பு சொல்லிக்கொடுத்த தனது குருவிற்குப் பணிவிடை உபசரணைகள் பலவிதங்களில் செய்யவேண்டியது கடமை. எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியாவிட்டாலும், குருவின் கால்களில் சாஷ்டாங்கமாய் வணங்குதல், எழுந்திரு என்று குரு சொன்ன பின்பு எழுந்திருத்தல், தான் உட்கார்ந்திருக்கும்பொழுது குரு வந்தால், கண்டவுடன் எழுந்திருத்தல் ஆகிய மூன்றும் மிக முக்கியம். இந்த மூன்றையும் செய்யாமல் இருக்கக்கூடாது.

தெளியக்கற்றவரின் நெறிகள்

துறந்தாரைப் பேணலும் நாணலுங் தாங்கற்ற
மறந்துங் குரவர்முற் சொல்லாமை மூன்றுங்
திறங்கண்டார் கண்ட நெறி. (63)

கருத்து : ஞானியாகி உலகப்பற்றைத் துறந்த மகான்களைக் காப்பாற்றல், போற்றுதல், தனக்கு அபசாரம் ஏற்படாமல் நாணல்—(ஜாக்கிரதையாய் இருத்தல்) அவர்களிடம் தனது படிப்பு தொழில் முதலியதைப்பற்றி பெருமையாகச் சொல்லாதிருத்தல் ஆகிய மூன்றும் சாஸ்திரங்களைத் தெளியக்கற்ற அறிவாளிகளின் முக்கிய நெறிகளாகும். ★

செய்கையினல் திரவியங்களின் குணபேதங்கள் - (3)

வெயிலில் உலர்த்திய பச்சை இஞ்சிதான் உலர்ந்த பின்பு சுக்கு ஆகிறது. இஞ்சியும் இலகுகுணங் கொண்டது, ஜீரணசக்தியைச் செய்கிற திரவியம்தான். இஞ்சியிலிருந்து உண்டானதுதான் சுக்கும். ஆனல் பச்சை இஞ்சியின் கார்யம் மிகவும் மெதுவாக உள்ளது. அவ்வளவு சீக்கிரம் ஆவதில்லை. இஞ்சியைவிட சுக்கு பலமடங்கு அதிக இலகுகுணங்கொண்டது வெகுசீக்கிரம் குடலில் அக்கினி தீப்தியைச் செய்யவல்லது. ஜீர்ணம் நன்ருவதற்காக சுக்கு வெந்நீர் மிக உபகாரமாயிருக்கிறது. சுக்கும் இஞ்சியும் ஒன்றுதானே என்றெண்ணி இஞ்சி வெந்நீர் குடித்தால் சுக்கு வெந்நீர் போல் பயன்தராது. இந்த மாறுதல் இஞ்சிக்கு வெயிலில் உலரவைத்த ஸம்ஸ்காரத்திஞல் (செய்கையினல்) ஏற்பட்டது.

நெல்லு மாப்பொடி—ஊறவைத்து வறுத்த நெல்லிலிருந்து எடுத்த அரிசியிலிருந்து, திருவையில் அரைக்கப்படுவதால் இவ்வித ஸம்ஸ்காரத்திஞல் பக்குவமான அன்னம்போல் மிகவும் இலகுகுணங்கொண்ட உணவுப் பண்டம்தான். ஆனல் இந்த நெல்லுமாவே சிறிது நெய் வெல்லம் தேவையான ஜலம சேர்த்து உருண்டைகளாகப் பிடித்து வைத்துப் பிறகு சாப்பிட்டால் குருவாக ஆகி எளிதில் ஜீர்ணிப்பதில்லை. நீண்ட நேரம் பசிக்காது. நெல்லுமாவில் உருண்டையாகப் பிடிக்க ஸௌகர்யத்திற்காக, ருசிக்காக சிறிது நெய் வெல்லம் சேர்த்ததிஞல், குருகுணம் உண்டானதாகச் சொல்லுவதற்கில்லை. உருண்டையாகப் பிடித்து கட்டுக்களாக்கப்பட்ட ஸம்ஸ்கார விசேஷத்திஞல்தான் லகுகுணம் போய் குருகுணம் உண்டாயிற்று.

சம்பா நெல்லின் அரிசி மிகவும் இலகுகுணம் உடையதே. சம்பா நெல்லையே வறுத்து இடித்து அதிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட அவல் சூர்ணம் நல்ல குருகுணத்தை அடைகிறது. வறுப்பதிஞல் குருகுணம் வராது. இலகு குணம்தான் வரும். சூர்ணமாக்கப்படும் ஸம்ஸ்கார காரியத்திஞல் சில பண்டத்தில் இலகுகுணம் மறைந்து குருகுணம் உண்டாகிறது.

கோதுமையைப் பார்க்கிலும் சம்பா நெல் இலகுவானது. ஆஞல் சம்பா அரிசி மாவாக அரைக்கப்பட்டால், கோதுமையைப் பார்க்கிலும் அதிக குருகுணத்தை அடைகிறது. அரிசி அன்னத்தைப் பார்க்கிலும் இட்டலி தோசை மாப்பண்டம் குருகுணத்தை அடைகிறதானது—மாவாக அரைக்கப்படும் ஸம்ஸ்காரத்திஞல் விளைகிறது.

கார் நெல்லரிசி உடம்பில் பித்த தோஷத்தைக் கிளப்பக்கூடியது. ஆனால் கார் நெல்லிலிருந்து வறுத்து செய்யப்படும் நெல்பொறி பித்தத்தை நன்கு சமனம் செய்கிறது. இந்த நேர் விபரீதகுணம் வறுத்தலினால் நெல்லின் உருவம் மாறியதுபோல குணமும் விபரீத மாகிறது.

பயறு தான்யத்தை வறுத்து சூர்ணம்செய்து சாப்பிட்டால் எளிதில் ஜீர்ணம் ஆகும். லகு, மலத்தைக் கட்டும். வயிற்றுப்போக்கு நோயில் நல்ல பத்தியம். ஆனால் முழுப்பயறு அல்லது உடைத்த பச்சைப்பயறை சிறிது வேகவைத்து சாப்பிட்டால் நேர்மாறுதலாய் ஜீர்ணமாவது கடினம் குரு, மலத்தை இளக்கும். மலபந்தமும் போகும். இந்த மாறுதல் வேகவைத்த ஸம்ஸ்காரத்தின் பயன்.

மோர் காய்ச்சப்பட்டால் அவ்வளவு மலபந்தம் செய்வதில்லை. மோரே பச்சையாக உபயோகப்படின் சிறிது மலபந்தம் செய்யும். காய்ச்சும் செய்கையினால் நமது தேவைக்குத்தக்கபடி மோரைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். இஞ்சியைச் சுக்காக உலர்த்திவிட்டால் சுக்கு இஞ்சியைவிட மலப்போக்கைக் கட்டக்கூடியது. மலபந்தத்தில் மலத்தைப்போக்க இஞ்சியாகவும், மலப்போக்கில் அதைக்கட்ட சுக்காகவும் செய்து உபயோகித்தல் நல்லது.

வெல்லத்தின் குணம் சிறுநீரை ஓரளவு அதிகரிக்கச்செய்வது. நீரின் குணமும் சிறுநீரை ஓரளவு அதிகமாக்கும். ஆனால் வெல்லத்தையும் நீரையும் சேர்த்து பானகம் செய்து பருகினால் வெல்லம் ஜலம் இவையின் தனித்தனி உபயோகத்தில் ஏற்படுவதைவிட இவை இரண்டையும் சேர்த்து பானகம் செய்து பருகுவதில் சிறுநீர் பெருக்கு பல மடங்கு அதிகமாகிறது. ஆதலால் மூத்திர கிருச்சிர ரோகத்தில்—சிறுநீர் நன்றாய் உற்பத்தியாகவும், எளிதில் வெளியாகவும் பானகமாய்ப் பருகுவது நல்ல உபகாரம். ஸம்யோகம் என்ற ஸம்ஸ்கார விசேஷத்தினால், வெல்லம் ஜலத்தின் குணம் கூடுவதுபோலவே, வெல்லம் தயிர் இவைகளிலும் விசேஷ குணம் ஏற்படுகிறது. வெல்லம் தயிர் இரண்டும் தனிப்பட்ட முறையில் குரு. சுக்கில தாதுவை விருத்திசெய்பவன. ஆனால் வெல்லம் தயிர் இரண்டையும் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் ரஸாலா என்ற இனிப்பு பக்ஷணம் தனியான வெல்லம் தயிர்களைவிட மிக அதிக குரு. சுக்கிலத்தைச் சீக்கிரத்தில் நன்றாக வளர்க்கும் குணத்தையுடையது. இது ஸம்யோக செய்கை விசேஷத்தினால் உண்டாகும் மாறுதல்.

குறிப்பு: ஆடையுடன் கெட்டித்தயிரை மெல்லிய துணியில் வைத்து முடிந்து உறிபோல் தொங்கவிட்டு வைத்து, தயிரின் நீர் முற்றிலும் தானாகவே துணியின் வழியில் வடிந்தபின்பு தயிரை எடுத்து

நல்ல மதுரம் உண்டாகும் அளவு வெல்லம் சேர்த்து மத்தினுல் மசித்து எடுப்பது ரஸாலா என்ற பக்ஷணம். இதை மஹாராஷ்டிரத்தில் ஸ்ரீகண்ட் என்று சொல்லுகிருர்கள். மஹாராஷ்டிர விருந்தில் ஸ்ரீகண்ட் இல்லாமல் இராது.

இவ்விதமே தயிரின் சுபாவகுணம் குரு. சோபம் (வீக்கம்) என்ற வியாதியில் அபத்தியம். சோபத்தை அதிகமாக்கும். ஆனுல் தயிரை ஆடையை அகற்ருமல்கூட மத்தினுல் நன்கு கடைந்து கொஞ்சம் ஜலம் சேர்த்து மோராகச் செய்துவிட்டால் தயிரிலிருந்து வந்த மோர் ஆடையுடன் சேர்ந்திருந்தாலும் இலகு குணத்தை அடைகிறது. வீக்கத்திலும் நல்ல பத்தியமே மோர். வீக்கம் உள்ளவர் தயிர் சாப்பிடவே கூடாது. ஜலத்தைத் தனியாக அதிகம் அடிக்கடி குடிக்கக்கூடாது. ஆனுல் மோர் குடிப்பது நன்மை செய்கிறது. மத்தினுல் கடைத்தலினுலும், சிறிது ஜலத்தின் சேர்க்கையாலும் தயிரின் குணம் மாறுகிறது. தயிரின் சேர்க்கையினுல் நீரின் துர்க்குணமும் போகிறது.



எதிலும் அளவு தேவை

சிரிப்பதில் அளவு தேவை. பிராண சக்தியும் புத்துணர்ச்சியும் தருவதாயினும் அளவுக்கு மீறும்போது அதுவே கெடுதல் விளைவிக்கக் கூடும் என்று சென்ற இதழில் வெளியாகியது. இப்படி வரம்பிற்கு உட்படுத்தவேண்டிய வேறு சில பழக்கங்களையும் சரகர் குறிப்பிடுகிறார்.

*வ்யாயாம ஹாஸ்ய பாஷ்யாத்வ க்ராம்யதர்மப்ரஜாகரான்
நோசிதாநபி ஸேவேத புத்திமாநதிமாத்ரயா.

தேகப்பயிற்சி, பேச்சு, வழிநடத்தல், ஆண்பெண் உடல் உறவு, தூக்கத்தைக் கெடுத்துக்கொண்டு விழித்திருத்தல் இவைகளே வரம்பிற்கு உட்படவேண்டியவை.

பிராணசக்தியை வளர்ப்பவைகளில் முதலிடம் பெறுவது முறையுடன் அமைந்த தேகப்பயிற்சி. ஊளைச்சதை, கொழுப்பு, அஜீர்ணம், சோம்பல், திடீரெனத்தோன்றும் அவசர நிலைகளுக்கேற்ப உடல் வளையாமை, சிறிதளவு உழைத்தாலும் களைப்பு, வியர்வை மிகுதி போன்ற பல விரும்பத்தகாத உடற்கேடுகள் தேகப்பயிற்சி செய்பவனை அணுகாது. பயிற்சி எனும்போதே அதற்கு முறையுண்டு; வரை உண்டு; பயிற்சிதரும் ஆசானுண்டு; பயிற்சியைக் கண்காணிப்பவர் உண்டு இவைகளைக் கவனியாது செய்யப்பெறும் தேகப்பயிற்சியே நமக்கு தீமை விளைவிக்கக்கூடும். தசைகளின் நெகிழ்ச்சி, தசை வரண்டு காய்ந்துபோதல், சுவாஸகோசத்தில் அழற்சி, களைப்பு, மயக்கம் போன்றவை அளவுக்கு மீறிய தேகப்பயிற்சியின் பின் விளைவுகள்.

அளவுக்கு மீறிய சிரிப்பைப்போலவே உரக்கப்பேசுதல், நீண்ட நேரம் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புடன் பேசுதல், புத்தகங்களை வாய் விட்டு உரக்கப்படித்தல், பாடுதல் போன்றவையும் நோய் தருபவையே. ஆனால் அளவுடன் பேசுவதோ படிப்பதோ பாடுவதோ மனதை லேசாக்கி அமைதியைத் தருவதும் அனுபவத்திலுள்ளதே.

அளவுக்குமீறிக் கண் விழித்தல் கெடுதல். ஆனால் சிலர் அதிக நேரம் தூங்குவதையே விரும்புவர் அவர்களது சோம்பல் அளவுக்கு மீறியது. அதைத் தவிர்க்க அவர்களை விழிப்புடனிருக்கத் தூண்டுவதும் அவசியமே. அதே சமயத்தில் உடலின் அயர்வைக்கருதித் தூக்கமும் நல்லதே. பண்பாளர்களான பெரியோர்கள் தூக்கம் குறையவேண்டுமெனப் பாடுபடுபவர். முக்காலமும் ஸ்நானம் செய்வது

---

*व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥

போன்றவை இதற்கான முயற்சிகள். ஸாத்விகமான உணவு உடை நடை உள்ளவர்களுக்குத் தூக்கமும் அதன் துணைவர்களான சோம்பலும் அசதியும் ஏற்படாது. அப்படித் தூக்கத்தைத் தவிர்ப்பவர்கள் கூட சுறுசுறுப்புடன் உடல் இயங்குவதற்காகவே சிறிது தூங்கத்தான் வேண்டும். அதிக விழிப்பு புத்திக் கலக்கத்தைத்தரும். தூங்குவதற்காக இறைவன் இரவைப் படைத்துள்ளான். தூக்கம் தமோ குணத்தின் அடையாளம். தூங்கத்தினல் தமோகுணம் வளரும். தமோ குணம் வளர்பவைகளால் தூக்கம் வளரும். இரவின் அமைதியும் இருட்டும் தமோகுணத்தின் அனுகூலத்துணை. அந்த வேளையில் இயற்கைக்கு எதிராக விழித்திருப்பதும் கெடுதல். அப்படி விழிக்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தமிருந்தால் அதற்கேற்றபடி பகலில் தூங்குவதும் அவசியம். ஆனல் இதைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளாதிருத்தல் அவசியம்.



உட்காருவதிலும் முறை

வைத்யர் சென்னைக்குச் சென்றவர் திரும்பத் திருச்சி வர பஸ் ஸ்டாண்டிற்கு வருகிறுர். அவரது நண்பரும் எதேச்சையாகக் காரில் சென்னை வந்தவர் திருச்சி திரும்புபவர் பாதையில் வைத்தியரைச் சந்தித்து அவரும் திருச்சி வருவதையறிந்து தன்னுடன் காரில் அழைத்து வருகிறுர். மாலை 2 மணிக்குக் கிளம்பியவர்கள் இரவு 7-30க்கு திருச்சி வருகின்றனர். நண்பரின் வீட்டினுள் சென்ற வைத்யர் லௌஞ்சு நாற்காலியில் அமர்ந்த நண்பரின் மனைவி எதிர்பாராமல் தானும் வந்திருப்பதை உணர்ந்து நாற்காலியிலிருந்து பரபரப்புடன் எழுவதையும் நிமிர்வதற்கும் முதல் சில அடிகள் நடப்பதற்கும் படும் சிரமத்தையும் புரிந்துகொள்கிறுர்.

நண்பராக இருந்தமையால் அவர்கள் கோராமலே வைத்தியராகிறுர். நண்பரின் மனைவியைக் குப்புறப் படுக்கவைத்து முதுகெலும்பில் இடுப்பிற்கு மேலுள்ள முள்ளந்தண்டெலும்பை ஒவ்வொன்றுக அழுத்திப் பார்க்கிறுர். அப்படி அழுத்தும்போது ஓரிரு எலும்புகளின் பேரில் அழுத்தம் தாங்காமல் வலி ஏற்படுவதை உணர்ந்தவர் இடுப்புத் தசைகளை அழுத்தத்துடன் நீவிவிட்டுக் கைலாகவத்துடன் வலி கொடுத்த முள்ளந்தண்டெலும்புப் பகுதியை அழுத்துகிறுர். பட்டென்று மெல்லிய ஒலியுணர்வும் இதமும் உணர்கிறுள் அந்தப் பெண். எழுந்து நடமாட ஆரம்பித்தபோது முன்னிருந்த வலியுமில்லை. நடையில் சிரமமுமில்லை. அவள் அமர்ந்திருந்த நாற்காலி, முதுகும் புட்டமும் அழுந்துமிடம் பள்ளமாயும் தொடையும் முழங்காலும் படியுமிடம் பின்னிருந்து முன் கிரமமாக ஏற்றமாயும் அமைந்தது.

அடிவயிறு குண்டுக்கட்டாகக் கட்டிக்கொள்வது போலும் வயிறு ஸ்தம்பித்தது போலும் உணர்ச்சியும் ஜீர்ணமாகத் தாமதமும் ஏற்படுவதுண்டா என்று வினவுகிறுர். ஆம் என்று பதில் வருகிறது

பின்புறம் தாழ்ந்து முன்புறம் ஏற்றமுள்ள ஆசனங்களில் உட்கார்வது இதமாக இருப்பதுபோல் தோன்றினுலும் களைப்புள்ள சமயத்தில் ஹாய்யாக அப்படி உட்கார்வதுதான் விருப்பப்படுவதானுலும், அது தாற்காலிகமாக சில நிமிஷங்கள் உட்கார்வதற்கு உதவலாமே தவிர மணிக்கணக்கில் அதில் உட்கார்வது கெடுதி விளைவிக்கும்.

தொப்புளுயரத்திற்குமேல் முழங்காலை உயர்த்திக்கொண்டு உட்கார நேரும்போது முதுகெலும்பு ஒவ்வொன்றின் இடையில் அமைந்துள்ள குஷன் தகடுகளாக அமைந்துள்ள தசைநார் வில்லைகள் முன்புறம் அழுந்தியும் பின்புறத்தில் அழுத்தமே இல்லாமலும் சீர்கெட்ட அழுத்தக் கோளாறுக்கு உட்படுகிறது. முதுகு கூனல் வளைவு ஏற்படுவதற்கு இப்படி உட்கார்வதே காரணம். முதுகெலும்பு ஒன்றன்மேல் ஒன்ருக நடுநடுவே குஷன் போன்ற தசைநார் தகடுகளுடன் தனித்தனியாக அமைந்திருப்பது முன்னும்பின்னும் பக்கவாட்டிலும் வளைவதற்குத்தான். ஆனுல் அந்த மாறுபட்ட நிலைகளில் அதிக நேரம் இருப்பது அதற்கு நல்லதல்ல.

இந்த மாதிரி நிலைகளில் அதிக நேரம் உட்காரும்போது முன்புறம் குடல் பகுதியில் அசாதாரணமான இடநெருக்கடி ஏற்பட்டு ஸ்தம்பனம் ஏற்படுகிறது. வயிறு மேல்நோக்கி அழுத்தப்படுவதால் சுவாஸாசயத்திலும் இடநெருக்கடி ஏற்பட்டு முழுமூச்சு உள்ளிழுக்க முடியாத நிலை தொடர்கிறது. இதனுல் பிராணசக்தி உடலில் பரவுவது தடைபட்டுச் சோர்வு ஏற்படுகிறது. சிறுகுடல் பெருங்குடல் பகுதிகள் இயற்கையாகவே தளர்ந்த தொந்தியினுள்ளே அமைக்கப்பட்டிருப்பதன் காரணமே அவைகளினுள் ஸஞ்சரிக்கும் வாயுவின் அழுத்தம் வெளியில் எதிரொலித்து உணரப்படாமலிருக்கத்தான். குடலில் அதிக நேரம் உணவின் குழைவம்சம் தங்குவதால் அதனூடே செல்லும் வாயு தடைபடாமலிருக்க இஷ்டப்படி விரிந்து சுருங்க இடவசதி தேவை. விரிந்து சுருங்க இடமில்லாவிட்டால் அதன் ஸஞ்சாரத்தில் தடை ஏற்பட்டு வாயு செல்லவேண்டிய பாதையில் செல்ல முடியாமல் எதிர்த்துத் திரும்பிச் செல்லும். இந்த பிரதிலோம கதியால் வயிற்றில் ஸ்தம்பனம், விண்ணென்றிருத்தல், கனத்தல் போன்ற பல விளைவுகள் ஏற்படும்.

ஈஸிசேர் போன்ற பின்புறம் சாய்ந்தவாறு அமைந்துள்ள நாற்காலிகளில் இந்த விளைவுகள் அதிகப் பாதிக்காது. வெகுநாட்களுக்குப் பின் கூனல், உடன் எழுந்திருந்து நடக்கமுடியாமை போன்ற சதைப்

பிடிப்பால் ஏற்படும் குறைகள் காணும். முதுகு சாய்மானம் நேராக அமைந்துள்ள நாற்காலிகளில் இந்தக் கேடு அதிகம். தொடர்ந்து இந்தப் பழக்கம் ஏற்பட Dise Displacement Lumbago போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படலாம்.

நேராக சமமான ஆஸனத்தில் உட்காருபவர்கள் சட்டென எழுந்து சுறுசுறுப்பாகச் செய்யமுடிவதுபோல் இந்தக் குழி நாற்காலிகளில் உட்காருபவர்களால் சுறுசுறுப்புடன் எழுந்திருக்கவோ நடக்கவோ முடிவதில்லை. நாமே இரண்டிலும் உட்கார்ந்து வேறுபாட்டை உணர முடியும்.

வைத்யர் நண்பர் மனைவிக்கு இதைச் சுட்டிக்காட்டி நேரான சமமான நாற்காலிகளில் உட்கார்வதன் நன்மையை விளக்குகிறார்.

நண்பரின் சகோதரர் தன் உள்ளங்கால்களில் வலி ஏற்படுவதை வைத்யரிடம் குறிப்பிடுகிறார். அந்தச் சகோதரர் நாற்காலியில் காலைத் தொங்கவிட்டு உட்கார்ந்துள்ள நிலையை ஆராய்கிறார். அவரையும் படுக்கவைத்து உள்ளங்கால்களைப் பார்க்கிறார். கட்டைவிரலினடியில் உள்ள கெட்டித்தசையை அழுத்துகிறார். அங்குதான் வலிக்கிறது என்று முறையிடுகிறார். நாற்காலியில் உட்காரும்போது வலது கணுக்காலின் பின்புறத்தில் இடது கணுக்காலைப் பின்னிக்கொண்டு, வலது காலின் கட்டைவிரலுக்குமேல் உள்ள உள்ளங்கால் பகுதி பூமியில் அழுந்த உட்காருவது அவரது பாணி. அப்படி அழுத்தி அழுத்தி உட்காரும்போது, உள்ளங்கால் சதை அழுந்தி இறுகி அந்த அழுத்தம் உள்ளெலும்பு வரை ஏற்படுவதால் தனித்தனியே உள்ள உள்ளங்கால் எலும்புகளின் அமைப்பு சீர்குலைந்து சுற்றி ரத்தக்கட்டு ஏற்பட்டு வலி ஏற்படுகிறது. எக்ஸ்ரேயிலோ வேறு வகையிலோ அங்கு புலன் ஒன்றும் காணமுடியாத ஆரம்ப நிலை. இதற்குச் சிகித்ஸை வலி மருந்தோ ஒத்தடமோ அல்ல. உட்காரும் நிலையில் Foot Rest போன்ற பலகையில் சமமாக உள்ளங்கால் பதியுமாறு அமைத்துக்கொள்வதும், தேய்ந்து இறுகியுள்ள சதையில் ரத்த ஓட்டம் அதிகமாகும்படி நாராயண தைலம், தான்வந்தர தைலம் முதலானதைத் தேய்த்து வெந்நீர் விட்டு நீவிவிடுவதும் தான்.

ஓசியில் கார் சவாரிவந்த வைத்தியர் கொடுத்த இரு இலவச ஆலோசனை. நண்பர் தம்பதிகளுக்கும் சகோதரருக்கும் பரம திருப்தி. வைத்தியருக்கு விடைகொடுத்தனுப்பிவிட்டு ஷவர்பாத்தில் ஆனந்தமாகக் குளிக்க நண்பருக்கு அவசரம். அப்படி அலர ஸ்நானம் செய்தால்தான் நண்பருக்குக் களைப்பு தீரும். வைத்தியர் நகருவதாக இல்லை. மறுபடியும் சகோதரரைக் கூப்பிடுகிறார். கால் ஸமமாகப் பதியவைத்து உட்காரும் பழக்கம் வரும்வரை இப்படி உட்காரும் போது செருப்பு அல்லது பூட்ஸ் மாட்டிக்கொண்டு உட்காருங்கள்.

அதனால் நிதானித்துக் காலைப் படியவைக்க வேணும் என்ற எண்ணம் அடிக்கடி ஏற்படும். வெகு காலமாக ஏற்பட்டுள்ள பழக்கத்தை இப்படி நிதானிக்கவைக்கும் ஒரு முறையால்தான் மாற்றமுடியும் என்று ஆலோசனை கூறுகிறார்.

மறுபடியும் நண்பரைக் கூப்பிடுகிறார். உனக்கும் இப்படி வலி வரவேண்டுமே! கட்டை விரலின் அடியில் எரிச்சல் உணர்ச்சியும் வலியும் வருமே! என்கிறார். ஆம் என்று பதில் வருகிறது. பரம்பரை வியாதியோ என்று மனைவி கேட்கிறாள். வைத்தியர் தான் நண்பருடன் காரில் வந்தபோது நண்பர் உட்கார்ந்திருந்த முறையில் உள்ள சீர்கேடுகளை விவரிக்கிறார்.

5 - 6 மணி நேரம் தொடர்ந்து கார் ஓட்டும்போது ஒரே நிலையில் உட்கார்வது முடியாது. முதுகு இடுப்பு தொடை பகுதிகளில் எரிச்சலும் கடுப்பும் ஏற்படும். அதற்காக சற்று நிலையை மாற்றி மாற்றித் தான் உட்கார நேரும். ஆனால் தவிர்க்க வேண்டிய சில நிலைகள் உண்டு. அவை கவனத்துக்குரியவை. நண்பர் காரில் ஏறியதும் செருப்பைக் கழட்டிக் காலை ஆக்ஸிலரேடரில் பதிக்கிறார். அழுத்த அதிக வாய்ப்புத் தருவது கால் கட்டைவிரலினடியே உள்ள கெட்டித் தசை உள்ள உள்ளங்கால் பகுதி. காரில் எத்தனை நவீன வசதிகளைப் பொருத்தினாலும் பாதையின் மேடுபள்ளத்திற்கேற்ப ஏற்படும் தொடர்ந்த சூக்ஷ்ம அதிர்ச்சியை அகற்றமுடியாது. காலில் செருப்பிருந்தால் உள்ளங்காலின் ஒரு பகுதி மாத்திரம் அதிக அழுத்தம் பெறாது. வெகுநேரம் ஒரே நிலையில் உள்ளங்காலின் ஒரு பகுதியை அழுத்தும்போது அந்தச் சதை இறுகிக் கட்டிவிடும். இதனால்தான் வலி ஏற்படுகிறது.

மற்றொரு குறை — இடது கையால் ஸ்டியரிங்கைப் பிடித்து வலது கையை காரின் கதவுகளின் பேரில் வைத்து விரல்களால் காரின் மேற் கூரை விளிம்பைப் பிடித்திருப்பது ஒரு பழக்கம். காரின் கதவின் பேரில் உணரப்படும் அதிர்ச்சியை ஒரு அதிர்ச்சிமானி காட்டினால் பயங்கரமாக இருக்கும். அதன்மேல் அழுத்துவது முன்கையின் சதைப் போர்வை குறைந்த இடமான பகுதியும் முழங்கையின் கூரும். முழங்கையின் கூரின்மேல் ஒரு மெல்லிய சவ்வுப் போர்வை உண்டு இது கடுமையாக முழங்கை ஆட்டியோ, இடித்தோ கிழியப்படுவது உண்டு. இதற்குப்பின் அதில் கடுமையான வலி ஏற்படும். Tennis Elbow என்பார்கள். டென்னிஸ் விளையாடுபவர்களுக்கு இந்த நிலை ஏற்படும். இதைக் குணப்படுத்துவது கையை நீட்டாமல் மடக்காமல் ஒரே நிலையில் பல நாட்கள் வைத்திருந்து கிழிந்த ஜவ்வு ஒட்டிட வழி செய்வது தான். இந்த நோயை காரின் கதவின்பேரில் முன்கையை வைத்துக் கொள்வதால் எளிதில் சம்பாதித்துக்கொள்ள முடியும்.

இதில் மற்றொரு குறையும் உண்டு. காரில் 40 - 50 மைல் வேகத்தில் 5 - 6 மணி நேரம் வருகையில் வலதுகை தொடர்ந்து சில நிமிடங்கள் வெளியே இருந்தாலும் கடுமையான காற்றுவேகத்தை உணரும் கைத் தசைகள் மரத்து உணர்விழக்கும் வாய்ப்பு உண்டு. தொடர்ந்து அதிர்ச்சிக்குள்ளாகும்படி கதவில் வைத்துக்கொள்வதாலும் கைகளில் உணர்ச்சி குறையக்கூடும். இந்நிலையில் ஆபத்தைத் தவிர்க்க இரு கைகளாலும் ஸ்டியரிங்கைப் பிடிக்க முற்படும்போது வலதுகை ஒத்துழைக்க மறுக்கும் அதற்குள் ஆபத்து தலைமீறிப் போய்விடும். இழந்த உணர்வைத் திரும்பப்பெற சிறிது நேரமாகலாம். ½ - 1 மணி நேரம் இந்நிலை இருந்தால் எளிதில் இயற்கையே சீர்படுத்திக் கொள்ளும். தொடர்ந்து 5 - 6 மணி நேரம் இத்தகைய பாதிப்பு நீடித்தால் அது இயற்கையின் தாங்கும் சக்திக்கு மீறிப்போக வாய்ப்புண்டு. நண்பரைப்போல் அடிக்கடி நீண்ட தூர கார் சவாரி உள்ளவர்கள் இது விஷயத்தில் ஜாக்கிரதையுடன் இருத்தல் நலம்.

மற்றொரு குறை—முதுகின் இருபுறங்களும் பின்சாய்மானத்தில் ஒரே சீராகப் படியாமல் ஒருகை ஒட்டுதலால் முதுகின் வலது பக்கம் மட்டும் அழுந்தி உட்கார்வதும் ஒரு பழக்கமாகிவிடுகிறது அல்லது மாறி இடது பக்கம் அழுந்தி உட்கார்வதும் உண்டு. இப்படி ஏதேனும் ஒரு பக்கம் மட்டும் அழுந்தி உட்கார்வதால் அந்த அந்தப் பக்கத்துத் தசைகள் இறுகிக் கழுத்து பிடரி தோள் முதலிய பகுதிகளில் அந்தத் தசை இறுக்கம் பிரதிபலித்து முதுகில் எரிவுவலி ஏற்படும். சாய்ந்து உட்கார்ந்தே பழகியதால் முதுகெலும்பும் அதற்கேற்ப சற்று நகரவும் கூடும். தசை இறுக்கம் காரணமாக ஏற்படும் எரிவும், ரெக்ஸின் முதலிய சாய்மான மேல்விரிப்புகளின் ஒட்டுதலால் ஏற்படும் வியர்வையும் பல நரம்புவலிகளுக்குக் காரணமாகலாம்.

இந்தக் குறைகளைத் தவிர்க்கக் கூடியவரை நேராக உட்கார்வது, ஒருபுறம் அதிகம் அழுத்தம் தராது பின்சாய்வது, ஒரே நிலையில் அதிக நேரம் இருப்பதால் ஏற்படும் கடுப்பைக் குறைக்கச் சிறிது நிலை மாறினாலும் உடன் பழைய நிலைக்குக் கருத்துடன் வருவது. இவை கவனத்திற்குரியவை.

வீட்டிற்கு வந்ததும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது மற்றொரு தவறு. மனக்களைப்பு தரக்கூடிய பணிகளில் வெகுநேரம் ஈடுபட்டபின் உடன் குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பது நல்லது. மனம் தெளிய உடலில் உற்சாகம் ஏற்பட நல்லது. ஆனால் கடும் உடல் உழைப்பிற்குப்பின் தசைகளின் களைப்பு நீங்க கடுப்பு குறைய வென்னீரில் குளிப்பதுதான் நல்லது. குளிர்ந்த நீரில் குளிக்க மேலும் தசை இறுகும். அத்துடன் ஒரே நிலையில் உட்கார்ந்து வெகுதூரம் பிரயாணம் செய்யும் போது தசைகளின் இறுக்கம்தான் முக்கியமாகக் கவனிக்கவேண்டியது.

இந்நிலையில் வென்னீர் ஸ்னனம்தான் இதம். ஷவர்பாத் வேண்டாம் என்று வைத்தியர் குறிப்பிடுகிருர்.

இத்தனை நாள் இப்படித்தானே பழக்கம். எனக்கு ஒரு கெடுதலும் வரவில்லையே! என்று நண்பர் கேட்கிருர். பலநாட்களாகத் திருடுகிறேன். அன்றெல்லாம் ஏன் பிடிக்கவில்லை? இன்று ஏன் பிடிக்கிருய்? என்று போலீஸ்காரரைக் கேட்கும் உரிமை திருடனுக்கில்லை. அதுபோல் இத்தனைநாள் பொறுத்த இயற்கை இன்று வட்டிபோட்டு வாட்டும்போது நம்மால் இந்தக் கேள்வியெல்லாம் அதனிடம் கேட்டுக் கொண்டிருக்க முடியாது. செய்த பிழைகள்போதும். இதுவே வைத்தியரின் ஆலோசனை.

வைத்தியர் விடைபெற்று வீடு திரும்புகிருர். வழிநெடுக டாக்டர்–வைத்தியர் போர்டுகள் நிறையத் தென்படுகின்றன. தன்னிடம் இனி இத்தகைய தவறுகள் இழைப்பதில்லை என்று விபரம் புரிந்து ஒப்புக் கொண்ட நண்பர் தம்பதிகளும் நண்பரின் சகோதரரும் மனக்கண்முன் வருகின்றனர். அந்த அம்மாள் வைத்தியர் அகன்றதும் அதே குழைவு நாற்காலியில் உட்காருகிருள். நண்பன் ஷவர்பாத்தில் மனம் குளிர நனைகிருன். சகோதரர் ஒருகால் – உள்ளங்கால் கட்டைவிரல் பகுதி அழுந்த உட்காருகிருர். தெரிந்தும் தவறிழைக்கும் அவர்களைக் காணும்போது இத்தனை டாக்டர்களும் வைத்தியர்களும் போதுமா என்ற எண்ணமும் கூடவே தோன்றுகிறது.

ஒவ்வொருவரும் தம்மைப்போல் நோய் ஏற்படும் காரணங்களை விவரித்துக்கூறி நோய் வராமல் பாதுகாக்கும் முறையைப் பலவந்தமாகப் போதித்தால் நல்லதல்லவா என்று தோன்றுகிறது. எத்தனை செய்தாலும் பழக்கம் வழக்கமாகி வழக்கம் பழக்கமாகி அந்தச் சுழலிலிருந்து விடுபட மறுக்கும் நண்பர் தம்பதியர் போன்றவர்களுக்கு நோய் தடுப்பு முறை போதிப்பது செவிடன் காதில் ஊதப்பெறும் சங்குபோல் வீண். அவசரத்திற்கும் ஆத்திரத்திற்கும் வைத்தியம் பெற வரும் மக்களுக்கு வைத்தியம் செய்து அலுத்துப்போகும் வைத்திய சமூகம். நோய் வராமல் பாதுகாப்பு உபாயத்தை நிதானத்துடன் சொன்னல் யார் கேட்கப்போகிருர்கள்? வைத்தியர் சிந்தனை அனுமார்போல் நீண்டுகொண்டேபோகிறது.



துவரம்பருப்பும் உளுந்தும்

தேரையர் குண பாடத்தில் ஒரு பாட்டு :

நவரை வாழைக் கனிபலவின் கனி
நல்ல மாங்கனி பாலொடு நெய்க்கறி
கவரிலப் பொழுதே மந்தமாம் பரி
காரங் கேட்கும் பயித்தியக்காரரே !
எவருங்காண்க வறைகுது மன்னத்தில்
இட்டுணுங்கறி தன்னுடன் கூடவே
துவரைநீர் மிள குள்ளியிட்டுக்கொளீர்
துட்டவாதமுந் துஞ்சிடு முண்மையே !

துவரம்பருப்பு போட்ட ரஸம் சேர்த்து உண்ணுதவனைப் பைத்தியக்காரன் என்கிறார் தேரையர். வாழைப்பழம் பலாப்பழம் மாம்பழம் பால் நெய் நல்ல கறிகாய்கள் இவை புஷ்டி தரும் உணவு எனப் பேராசையில் அளவுக்கு மீறி உண்டு அதனுல் அக்னி மந்தம் ஏற்பட்டு வயிறு உப்பிக் கனத்துத் திணறும் பைத்தியக்காரர்களே ! துவரம் பருப்பை வேகவைத்துக் கட்டிறுத்த நீரில் மிளகும் பூண்டும் மற்ற சம்பாரப் பொருளும் சேர்த்துக் காய்ச்சி ரஸமாக்கிச் சாப்பிட அந்த பசிமந்தமும் வயிற்று வேதனையும் நீங்கிவிடுமே என்கிறார் இந்தத் தேரையர். துவரம்பருப்பு என்றதுமே நம் மனக்கண்முன் நிற்பது ரஸமும் ஸாம்பாருமே. சம்பாரப் பொருள்களாலானது சாம்பாரம்—சாம்பார். தெளிந்த நீராகத் தயாரிப்பது ரஸம். ரஸத்தில் தான் (அஹங்காரம்) கிடையாது. தெளிவுடனிருக்கும் தடிப்பும் (மதமும்) தானும் (அஹங்காரம்) உள்ளது குழம்பு (ஸம்ஸாரபந்தம்) என்பர் வேதாந்திகள்.

இந்தியா முழுவதும் இது பயிரிடப்படுகிறது. ஏழை பணக்காரர் வடக்கு தெற்கு என்ற ஒருவகை வேற்றுமையுமின்றி இது உணவுப் பொருளாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

இரு பருப்புகளாகப் பிரிபவை சிம்பீ. பயறு, துவரை, உளுந்து, மசூர், பட்டாணி, கடலை, கொள்ளு முதலியவை இதனுட்படும். இவைகளில் பயறும் மசூர்டாலும் தவிர மற்றவை அதிகமாக வயிற்று உப்புசம் தரக்கூடியவையே. பயறும் மசூர்டாலும் கூட வயிற்றில் உப்புசம் தரக்கூடியவையே. எனினும் மற்றவைகளைக் காட்டிலும் இவ்விரண்டிலும் இந்த சக்தி குறைவாகக் காணும். வயிற்றில் வாயு—உப்புசம் தருபவைகளை வாயு பதார்த்தம் வாயுப்பண்டம் எனக் குறிப்பிடுவர். ஜீர்ணசக்தி குறைந்த நிலையில் இவைகளைத் தவிர்ப்பது நம் நாட்டுப் பத்திய முறையில் முக்கியம் எனக் கருதுவது உண்டு.

ஜீர்ணத்தின் இரண்டாவது மூன்றாவது நிலைகளில் சிறுகுடல் பகுதியில் இந்த வாயுப்பண்டங்கள் செல்லும்போது இவைகளை ஜீர்ணிக்க உதவும் ஜீர்ண திரவங்கள் போதிய அளவில் சுரக்காமலோ அல்லது அளவு சரியாயினும் சக்தி குன்றியோ இருந்தால் இந்தப் புரதசத்து மிக்க பருப்புவகை ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகிறது. அதற்குள் இந்தத் தாமதத்தால் அதில் ஒரு க்லேதம் எனும் அழுகல் ஏற்பட ஆரம்பிக்கின்றது. அப்போது ஒரு வாயு அதில் முதலில் உண்டாகிறது. சிறுகுடலில் ஒரே சீராக இருக்கவேண்டிய வாயு அழுத்தம் இதனால் பாதிக்கப்பட்டு அழுத்தம் அதிகமாவதை வயிற்று உப்புசத்தின் மூலம் உணர்கிறோம். இந்த அழுத்தம் அளவிற்குமேலதிகமாகி இரைப்பையும் அழுத்தப்பட்டு அதன்மேல் விரிந்துள்ள டயாப்ரம் எனும் மஹாப்ராசீரதசையும் மேல்தூக்கப் பெறுவதால் ஹிருதயத்திலும் சுவாசகோசத்திலும் இந்த அழுத்தத்தின் பிரதிபலிப்பு உணரப் பெறுகிறது. வயிற்று உப்புசத்தின் விளைவாக மார்புவலி மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுவதை உணர்கிறோம் உளுந்து, அவரை, கொத்துக் கடலை, மொச்சை, பட்டாணி இவைகளில் இந்த வாயு கிளப்பும் சக்தி முறையே அதிகம்.

நல்ல ஜீர்ண சக்தி உள்ளவர்கள் பருப்பு வகைகளைச் சாப்பிடுவதால் தொந்தரவடைவதில்லை. ஜீர்ண சக்தி குறைபவர்களுக்கே பருப்பு வகை சிரமம் தரும். புரத சத்துமிக்க உணவுகளில் பருப்புகளுக்கு முதல் இடமுண்டு அதிலும் துவரமபருப்பிற்கு நம் நாட்டு உணவில் அதிக முக்கியத்துவம் தரப்படுகின்றது விருந்திலும் இது முக்கிய இடம் பெறும். பத்திய உணவிலும் இது இடம் பெறும். பாகமுறையில்தான் வித்யாசம். பத்திய உணவில் பருப்புப்பொடி, பருப்புத் துவையல், பருப்பு ரசம் ஆகப் பயன்படும். விருந்தில் பருப்பு சாம்பார், பருப்பு உசிலி, பருப்பு போளி, பருப்புப் புட்டு என்றவாறு இடம்பெறும்.

பத்தியத்திற்கென ஒரு கஞ்சி முறை உண்டு. பஞ்சமுஷ்டிகயூஷம் என்பர். துவரை, உளுந்து, கொத்துக்கடலை, சிறுபயறு, பச்சரிசி இவ்வைந்தையும் வகைக்கு ஒரு பிடியளவு எடுத்துத் தனித்தனியே நல்ல வெள்ளைத்துணியில் முடிந்து ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அதில் சுத்த ஜலம் 3 லிட்டர் போட்டு ½ லிட்டர் மீதமாகும் வரை காய்ச்சி அந்த முடிகளை அகற்றி ஜலத்தை மட்டும் சாப்பிடுவதுதான் முறை. நீடித்த உபவாசங்களுக்குப் பின் கனத்த உணவு ஏற்க முடியாது. அந் நிலையில் பசியின் களைப்பு, பலக்குறைவு இவைகளைச் சமாளிக்க மிகச் சிறந்த உணவு இது. உப்பில்லாப் பத்திய நிலையிலும் இது நல்லது. கடும் ஜ்வரம் முதலிய நோய்களுக்குப் பின், பல நாட்கள் தொடர்ந்து பால் அரிசிக்கஞ்சி போன்ற ஆகாரங்களையே கொண்ட பின் படுக்கையிலே கிடையாக எழுந்திருக்கச் சக்தியில்லாமல் இருப்பவர்களுக்கு

இயற்கையான புரதச்சத்து மிக்க உணவாக இது ஏற்றுக்கொள்ளத் தக்கது. பருப்பு வகை அதிகமாகச் சேர்ந்திருந்தாலும் வெந்த பருப்புகளின் திரவம் மட்டுமே சேர்வதால் குடலில் வாயு கொள்வதில்லை.

சிறிது துவர்ப்பும் இனிப்பு மிக்கதுமானது. வரட்சி தரக்கூடியது. மலத்தை இளக்காமல் கட்டும். பித்த கப நோய்களில் மிகவும் ஏற்றது. நல்ல ரக்த விருத்தி தரும். தோலின் மென்மையும் பளபளப்பும் பூச்சும் இதனால் அதிகமாகும்.

பருப்புகளைத் தனியே வேகவைத்து அன்னத்துடன் பிசைந்து சாப்பிடுவது, பருப்பைச் சுண்டி அப்படியே உண்பது, கறிகாய்களை வேகவைத்து அத்துடன் கலந்து சமைத்து உண்பது என்ற வகையில் தினமும் உணவில் 5-15 சதவிகிதம் வரை பருப்புகளைச் சேர்க்கமுடியும். புலால் உண்ணுதவர்களுக்கும் புலாலால் ஏற்படும் புஷ்டிக்கு நிகரான புஷ்டியை பருப்பில் பெறமுடியும். உடலில் அன்றாடம் தாது பாகத்தால் ஏற்படும் தேய்வை ஈடு செய்வதில் பருப்பு பெரிதும் உதவுகிறது. ஆனாலும் அளவிற்கு மீறிப் பருப்பைச் சேர்த்துக்கொள்ளும்போது அதை ஜீர்ணிக்கத் தேவையான தாபமானம் இல்லாவிடில் ஜீர்ணமாகத் தாமசமும் அதனால் ஏற்படும் சங்கடங்களும் விளைகின்றன. தாபமானம் சரியே கூடி ஜீர்ணமானாலும் பின் நிலைகளில் உணவுச்சத்து ரத்தத்துடன் சேர்ந்தும் கல்லீரலும் நீர்க்குண்டிக்காய்களும் அதிகம் உழைக்க நேரிடுகிறது. ஆகவே, அளவுடன் சேர்ப்பதே உசிதம்.

சிம்பீதானிய வகையில் துவரைக்கு அடுத்த இடம் உளுந்துக்கு உண்டு. உளுந்து இந்தியாவெங்கிலும் பயிராகிறது. விதை உணவுப் பொருளாகவும் மருந்துப் பொருளாகவும் பயன்படுகிறது. இனிப்புச் சுவையும் உஷ்ண வீர்யமுமுள்ளது. இதன் விதையில் 56 சத விகிதம் வரை மாச்சத்தும் 23 சதவிகிதம்வரை ஆல்ப்யுமினுய்ட் என்ற புஷ்டிதரும் புரதச்சத்துமிருப்பதால் நல்ல புஷ்டி தரும் உணவுப் பொருளாகின்றது. சுவையிலும் இனிப்பு, இரைப்பையிலுள்ள புளிப்பு திரவச் சேர்க்கைக்குப் பின்னரும் தன் இனிப்பு குணத்தை இழப்பதில்லை. (மதுரவிபாகம்) ஜீர்ணமாவதற்குச் சற்றுத் தாமதமாகும். (குரு) நெய்ப்புள்ளது. (ஸ்நிக்தம்) உடலிற்குச் சூடு தரக்கூடியது. (உஷ்ணவீர்யம்). ஆகவே உடலில் நல்ல சுறுசுறுப்பும் தசைகளில் நெய்ப்பும் நிறைவும் அளித்துப் புஷ்டியும் தரக்கூடியது. குரு-ஸ்நிக்த குணமுள்ளதால் ஜீரணத்தின் முதல் நிலையில் இதனால் கபம் அதிகமாகும்.

இதில் பெரும்பகுதி மலமாக மாறக்கூடியது. இதை அதிகம் உபயோகிக்கச் சிறுநீரும் மலமும் அதிக அளவில் உடலில் ஏற்படும். ஏற்கனவே மலமும் சிறுநீரும் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகும் நோய் நிலைகளில் உளுந்தை நீக்கிப் பத்திய உணவு அமைப்பார்கள், இதை வாயுப் பண்டம் என்று கூறுவதும் உண்டு. அதே சமயத்தில் உடலில் வாயு வேதனைகளைக் குறைக்கும் பல மருந்துகள் - உணவு - பத்தியக்

கிரமத்தில் உளுந்து வாத சமனமாக முக்கியப் பொருளாகச் சேர்க்கப் படுகின்றது. மஹாமாஷ தைலம் பிரஸாரிண்யாதி கஷாயம் முதலிய வைகளில் உளுந்து வாத சமனப் பொருளாகப் பயன்படுகிறது.

ஒன்றுக்கொன்று நேர் எதிராக உள்ள இரு நிலைகளில் வாயு நோயை உண்டாக்குகிறது. தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரக்தக் குழாய் களிலும் கொழுப்பு போன்றவைகளால் அடைப்பு ஏற்படும்போது வாயு நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் நன்கு புஷ்டியுள்ளதாயிருக்கும். கொழுப்பு தனிப்பட்டுச் சில அங்கங்களிலோ பொதுவாகவோ அதிக மாயிருக்கும். இங்கு கொழுப்பு போன்ற பிசி பிசிப்பும் பூச்சும் ஏற் படுத்தும் உணவுச் சத்தைக் குறைக்க நேரிடுகிறது, உளுந்து பிசி பிசிப்பும் பூச்சும் அதிகப்படுத்துமானதால் உளுந்து தவிர்க்கத் தக்கதா கிறது. அதேபோல் உடலில் தசைகளிலும் பூட்டுகளிலும் ரக்தக் குழாய்களிலும் வரட்சி அதிகமாகி நெய்ப்பின்றி வாயு நோய்கள் உண்டாக்கும். பூட்டுகள் வரண்டிருப்பதால் தசைகளை அசைக்கக்கூட முடியாமல் உண்டாகும். இந்நிலையில் உளுந்து நெய்ப்பை அளித்து வரட்சியைப் போக்கிப் பூச்சையும் பிசிபிசிப்பையும் அளித்துத் தசை களைத் தளர்த்தி வேதனைகளைக் குறைக்கும்.

இந்நாட்களில் நடுத்தர வயதினருக்குப் பெருவாரியாக ஏற்படும் நோய்களில் ஒன்று அபபாஹுகம். தோள்வளை, தோள்புஜம் (கை களின் மேல் பகுதி) இவைகளில் உள்ள தசைகள் வரண்டு இறுகி பின் புறம் திருப்பவோ மேல் தூக்கவோ முடியாது. அவசரப்பட்டு ஏதேனும் எடுக்க ஞாபக மறதியுடன் கைதூக்கினால் மின்சார அதிர்ச்சி போன்ற வேதனை ஏற்படும். ஏதேனும் ஒரு கையில் அதிகம் ஏற்படும். வலது கைகள் அதிகம் புழங்குவதால், அவைகள் பாதிக்கப்படுவது மிகக் குறைவு. இடது கை பாதிக்கப்பெறுவதே அதிகம். மலசுத்தி செய்து கொள்ளவும் பின் கச்சம் செருகிக்கொள்ளவும் தலை முடியவும் இவர்கள் படும்பாடு மிகவும் வேதனை தரக்கூடியது. இந்நோய்க்குக் காரணம் (1) ஈரத்தலை, மென்னியில் வியர்வை மிகுதி. வியர்வையில் நனைந்த சட்டைகளுடன் வேலை செய்வது இவைகளால் மென்னிக் கழுத்துப் புறத் தசைகளும் தோள் - தசைகள் இருகுவது. (2) எண்ணெய் தேய்த்துக் கொள்வதில் ஏற்படும் அசிரத்தையில் மென்னி - தோள் தசைகளில் ஏற்படும் இறுக்கம் அவ்வப்போது தளராமலிருப்பது. (3) இறுக்கம் தளராமல் நெடுநாட்களிருப்பதால் தசைகளுக்கு வரும் ரத்த ஓட்டமும் பிசிபிசிப்பும் பூச்சும் குறைந்து வரண்டு போதல்; (4) வரட்சி மிகுந்து தசைகளின் இயக்கம் வேதனை தருவதால் அதை நீக்க முய லாமல், அசிரத்தையால் தசைகளை அசைக்காமலே வைத்து மேலும் இறுக்கமும் அதிகமாவது. வேலையற்றிருப்பதால் ஏற்படும் திமிர் என்று வியாதி வளரும். இந்நிலைகளில் தசைகளின் இறுக்கம் குறையவும் தசைகளுக்குப் புத்துணர்ச்சி அளித்து நெய்ப்பூட்டி வேதனையைக்

குறைக்க உள் மருந்தாகவும் மேல் பூச்சாகவும் உளுந்து பயன்படுகிறது. மஹாமாஷ தைலம் மேல் பூச்சிற்கேற்ற தைலம். உளுந்தையும் கொள்ளையும் வேகவைத்து அதன் கஷாயத்தால் வலி உள்ள இடத்திற்கு ஒத்தடம் கொடுப்பது வலியைக் குறைக்க உதவும்.

குடலில் மலப்பொருளாக மாறும் உணவுப் பொருளையே சேர்க்காமல் வெறும் சத்துப் பொருளாகவே சாப்பிட்டு வருபவருக்குக் குடல் வரண்டு மலமுமின்றி கடுப்புடன் நுரைத்து மலம் மிகக் குறைந்த அளவில் வெளியாகும். இதை புரீஷ க்ஷயம் என்பர். இந்நிலைகளில் உளுந்து சேர்ந்த உணவு அதிகமாகச் சாப்பிட குடலில் வரட்சி குறைந்து மலத்தின் அளவும் கூடி வேதனை குறையும். உளுந்து குடல் வரண்ட நிலையில் இப்படி வாயு சமனமாக உதவுகிறது. அதே உளுந்து வாயு அதிகமாகக் காரணமாகும் நிலைமையும் உண்டு. குடலில் ஏற்கனவே மலப்பொருள் அதிகமாக நிரம்பி உணவில் நெய்ப்பின்மையால் குடலில் வரட்சியும் அதிகமாகி, மலம் எளிதில் வெளியாகாமல் தேங்கியுள்ள நிலையில் உளுந்துப் பண்டம் வாயுப் பண்டமாகி வயிற்றில் அதிகக் கனத்தையும் உப்புசத்தையும் தருகிறது. உளுந்து நல்ல புஷ்டி தரக்கூடிய உணவாயினும் சில நிலைகளில் சேர்க்கத்தக்கதல்ல வென்பதும் அறியத்தக்கது. நல்ல பசி தீபனமும் கடும் உழைப்பும் உள்ளவர்களுக்கு உளுந்து சேர்ந்த உணவு மிக நல்லது. தசைகளுக்கு வலிவும் உற்சாகமும் பூச்சும் நிறைவும் அளிக்கவல்லது.

பெண்களின் கர்ப்பாசயத்திற்கு நல்ல பலமும் வளர்ச்சியும் தரக்கூடியது. கர்ப்பாசய வளர்ச்சி போதிய அளவில் ஏற்படாமல் புஷ்பவதியாகிப் பின்னர் கருத்தரிக்காமலும் மாதவிடாய் காலங்களில் கடும் வேதனையுற்றும் கஷ்டப்படுபவர்கள் உளுந்து சேர்ந்த உணவை நல்லெண்ணெய் பக்குவமாகத் தயாரித்துச் சாப்பிடுவதும், உளுந்தும் எள்ளும் உணவில் அதிகமாகச் சேர்ப்பதும் நல்லது. கருத்தரிக்க விரும்பும் பெண் தைலமாஷோத்தரா ஹாரா - வாக இருக்கவேண்டும் என்கிறார் ஸுச்ருதர். தாய்ப்பால் பெருகவும் உளுந்து உதவுகிறது. இரவில் பயிற்றங்கஞ்சி போல உளுந்தையும் கஞ்சியாக்கிப் பால் சேர்த்துச் சாப்பிட ஆணுக்கு நல்ல வீரிய விருத்தி - போக சக்தி பெருகும். தாய்க்கு நல்ல பால் பெருகும். உடலில் இளைப்பு களைப்பு தோன்றாமல் பாதுகாக்கும்.

கபம் அதிகமாக்கும் உணவானதால், சிறு குழந்தைகளுக்கு முக்கியமாக ஜீர்ணசக்தி குறைந்தவர்களுக்கும் மல பந்தமுள்ளவர்களுக்கும் காலை உணவாகத் தனியே கொடுக்க ஏற்றதல்ல.



வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்திருல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலேகட்டிகளை

எந்நிலேயிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள
ஐப்பசி
மலர் 14

1976
அக்டோபர்
இதழ் 10



வெளியிடுபவர் :
ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி
27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

இன்பங்கள் எவை?

அரசனுக்கும் குடும்பத் தொல்லை உண்டு. அவன் குடும்பத் தொல்லையின் விளைவாக நாடே அழியும். குடும்பத் தொல்லை பெருகியதன் முதல் அடையாளம் இரவில் தூக்கம் வராது. துர்யோதனனின் தகப்பன் திருதராஷ்டிரனுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை. காரணம் பிள்ளைகளால் விளைந்த குடும்பச் சச்சரவு. தூக்கமின்மை சிலசமயம் நல்ல நூல்களைப் படிக்க வாய்ப்பைத் தரும். திருதராஷ்டிரனுக்கு விதுர நீதியைக் கேட்க இந்தத் தூக்கமின்மை வாய்ப்பளித்தது. மகாபாரதத்தில் இந்தப் பகுதியை 'ப்ரஜாகர பர்வ' – விழித்திருந்த படலம் – என்று குறிப்பிடுவர். இன்பங்கள் எவை என்ற கேள்விக்கு விதுரன் பதில் தருகிறார்:

आरोग्यमानृण्यमविप्रवासः सद्भिर्मनुष्यैः सह संप्रवासः ।
स्वप्रत्ययावृत्तिरभीतवासः षड्जीवलोकस्य सुखानि राजन् ॥

நோயற்றுத் திடமான உடல்நிலை, பிறரிடம் கடன்படாமை, தன் தாய்நாட்டைவிட்டு வெளியேறவேண்டிய நிர்ப்பந்தமின்மை, சான்றோர்களின் நட்பு, தன் எண்ணமே சரி என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் வாழ்நாளைக் கடத்தாமை, பயந்து நடுங்காமல் செயலில் ஈடுபட்டுத் தைரியத்துடன் வாழும் வாழ்க்கை, இவை ஆறும் வாழ்க்கைக்கு இன்பம் கூட்டுபவையாம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
ஐப்பசி
மலர்-14



1976
அக்டோபர்
இதழ்-10

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

ஆத்தாளை யெங்களபிராமவல்லியை யண்டமெல்லாம்
பூத்தாளை மாதுளம்பூ நிறத்தாளைப் புவியடங்கக்
காத்தாளை யங்கையிற் பாசாங்குசமும் கரும்புமைங்கணையும்
சேர்த்தாளை முக்கண்ணியைத் தொழுவார்க்கொரு
தீங்கில்லையே.

அண்டங்கள் அனைத்தையும் பெருது பெற்று அதனுல் உலகத்திற்கே தாயானவள் எங்கள் அபிராமவல்லி. அவள் மாதுளம்பூ நிறமுள்ளவள். உலகமனைத்தையும் வியாபித்து நின்று காப்பவள். தன் கையில் பாசமும், அங்குசமும், கரும்பு வில்லும், ஐந்து மலர்க்கணைகளும் தாங்கி நிற்பவள். ஸூர்யன், சந்திரன், அக்னி என்ற மூன்றையும் தமது வலது-இடது நெற்றிக்கண்களாகப் பெற்றவள். அவளை வழிபடுபவர்க்கு ஒரு தீமையும் வருவதில்லை.

– அபிராமிபட்டரின் அபிராமி அந்தாதி.

சரீர சுத்தி

கனவு போன்று நிகழ்ந்த ஒரு காலம் உண்டு. விடியற்காலையில் எழுந்திருந்து இறைவனை வாயாரப் பாடிக்கொண்டே தன்னிருப்பிடத்திலிருந்து வெகு தூரம் சென்று நடைபாதையாகவோ மேய்ச்சல் தரையாகவோ புனித ஸ்தலமாகவோ உபயோகப்படாத ஓரிடத்தில் துணியால் வாயை மூடிக்கொண்டு மலஜலங்களைக் கழித்துப் பின்னர், தான் எடுத்துச்சென்ற ஜலத்தால் உடலின் மலக் கழிவிடங்களை நன்கு அலம்பி வாய் கொப்பளித்து முகம் கைகால் அலம்பித் திரும்புவதும் பின்னர் வழியே தென்படும் ஆலம் விழுது வேலங்குச்சி வேப்பங்குச்சி மாவிலை என்றபடி பற்களுக்கு ஆரோக்கியத்திற்கெனவே இயற்கை அளித்துள்ள ஒரு குச்சி அல்லது இலையால் பல் துலக்குவதும் மறுபடியும் வாய் கொப்பளித்து நாக்கு வழித்து மறுபடியும் வாய் கொப்பளித்து ஸ்னானத்துறைக்குச் செல்வதும் அவர்களறியாமலே அவர்கள் பழக்கத்திற்கு வந்த ஆசாரங்கள். அவர்களை 'முன்னோர்கள்' என்று இன்று நம்மால் சுலபமாக ஒதுக்கிவிட முடியும்.

நதிக்கரைகளையும் மற்ற நீர்த்தேக்கக் கரைகளையும் நடைபாதையையும் மலஜலக் கழிவிடமாக்கி அசுத்தம் செய்யவோ, உடலின் மலக் கழிவிடங்களை நீர்நிலைகளில் சென்று அங்கேயே நீர்த்துறையிலேயே சுத்தம் செய்துகொள்ளவோ துணியும் தற்கால அநாகரிக கிராமியப் பழக்கம் அவர்களுக்குக் கிடையாது. பழக்கம் வராததற்குக் காரணம், அசுத்தி எண்ணத்தைக் காட்டிலும் அதனால் ஏற்படும் பாபத்தில் இருந்த பயம். நீர்நிலை—நடைபாதைகளை அசுத்தி செய்வது ராஜாங்க நியமப்படியும் குற்றம். மறுமையிலும் தீமை விளைவிக்கும் பாபம். அத்துடன் நல்லோர்களைப் பார்த்து அவர்களது பழக்கத்தை ஒட்டித் தம் பழக்கங்களை அமைததுக்கொள்ளும் சீரிய நோக்கம். இவை நல்ல சுகாதார வழிகளைக் கடைப்பிடிக்க அவர்களுக்குத் தூண்டுகோலாக அமைந்தன.

ஒருக்கால் அந்த "முன்னோர்கள்" இன்று நம்மிடையே உள்ள 'நற்காலைப் பழக்கங்களை'ப் பார்க்க நேரிடின் அவர்களும் தம் கண்களையே நம்பாமல் ஒரு கொடுங் கனவுபோன்று இக்காட்சியையே வெறுப்பர். உதித்துச் சில சாமங்கள் சென்ற பின்னரும் படுக்கையில் கிடப்பது, எழுந்திருக்கத் தடையாயுள்ள சோம்பலைத் தீர்க்கப் பல் துலக்காமலேயே வாயை சுத்திசெய்து கொள்ளாமலேயே அருந்தும் காபி பானம். பிறகு வாயில் குச்சியுடன் அல்லது பிரஷ் பேஸ்ட் முதலியவைகளுடன் கக்கூஸுக்குள் செல்வது, (சிலருக்குப் புகை பிடிக்க இதுதான் உகந்த நேரம்) அல்லது மலஜலம் கழிக்காமலே பல் துலக்கி

உடன் சூடாக ஏதாவதொன்று சாப்பிடுவது போன்ற காலைக் காட்சிகளைக் காணும்போது அவர்களுக்கு வயிற்றைக் குமட்டும். நல்ல வேளை! அவர்களில் பலர் இன்று மறைந்துவிட்டனர்

வாக்படர் எழுதிய தினசர்யை முறையைப் பார்க்கும்போது அவர் கொடுத்துள்ள குறிப்புகளை இன்றைய சூழ்நிலையில் எவ்விதம் பயன் படுத்திக்கொள்வது என்று எண்ணும்போது ஏற்பட்ட திகைப்பே இம்முகவுரைக்கு வித்தானது. உடலில் நிசமும் பல்வேறு இயற்கைச் செயல்களை நன்கு அறிந்துகொண்டு இயற்கைக்கு உதவும் வகையில் நம் தினசரி பழக்கங்களை அமைத்துக் கொள்வதால்தான் இயற்கையுடன் மோதாமல் ஆரோக்கியத்தைப் பெறமுடியும். முன்னோர்களுக்கிருந்த அமைதியும் நிதானமும் நமக்கு சூழ்நிலை காரணமாகக் கிடைப்பதில்லை வாஸ்தவம் தான். அமைதியும் நிதானமும் இழந்து காலையில் எழுந்திருந்தது முதல் இரவு படுக்கச்செல்லும் வரை கடிகாரத்தின் முள்களிலேயே கண்களையும் மனத்தையும் செலுத்தும் நமக்கு இயற்கை இயல்புகளுடன் மோதிக்கொள்ளாமல் இருக்கமுடியாதுதான். எனினும் இந்நிலையில் தான் நமக்கு அதிக விவேகம் தேவையாகிறது. வேறு போக்கின்றி மோதல் நேரிடுவதைத் தவிர்க்க முடியாவிட்டாலும், நாமே கவனக்குறைவால் ஏற்படுத்திக்கொள்ளும் மோதலைத் தவிர்க்கலாம் அல்லவா? அந்த வகையில் நாம் கைக்கொள்ளவேண்டிய பழக்கங்களே தினசர்யையாகும்.

மலஜலங்கள் கழிக்கும்போது பேசுவதோ வாயைத் திறந்து மூச்சு விடுவதோ கூடாது. அதுவும் காற்றோட்டமின்றி மல வாயு நிரம்பிய குறுகிய அறைகளாக அமைந்துள்ள தற்காலத்திய மலக் கழிவிடங்களில் வாயையும் மூக்கையும் ஓரளவு நல்ல துணியால் மூடிக்கொள்வது நல்லது. வாயை மூடிக்கொள்ளவேணும் எனும்போது புகை பிடிப்பதோ பல் துலக்குவதோ மிகவும் கெடுதல். புகை பிடித்தலின்றி குடலில் இயக்கம் ஏற்படாதவர்கள் புகை பிடித்தலை வெளியிலேயே செய்துகொண்டு பின்னர் அங்கு செல்வதுதான் உசிதம். உண்மையில் புகை பிடித்தாலன்றி மலம் கழியா நிலையை வேறு இயற்கையான வழியில் மாற்றிக்கொள்வதுதான் அவர்களுக்கு நல்லது.

மலஜலங்கள் கழிக்காமலேயே காலை நேரச் சிற்றுண்டிகளைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. சிலருக்குக் காபியோ சிற்றுண்டியோ சாப்பிட்டால்தான் குடல் சுறுசுறுப்படைந்து பின்னர் மலம் வெளியேற உந்துதல் உண்டாகும். இந்தப் பழக்கமும் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டியதே. சில நாட்கள் உந்துதல் இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் காலையில் எழுந்ததும் மலம் கழிப்பதென்ற முயற்சியைக் கையாண்டால், குடல் தானே சுறுசுறுப்படைந்து ''பானம் சிற்றுண்டிக்குப் பின்னர்'' என்ற நிலைமாறி காலையில் எழுந்ததும் சுலபமாக மலம் வெளியாகும்.

சிறுவர் சிறுமியர்க்கு இந்த விஷயத்தில் நற்பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொடுப்பது பெற்றோரின் முக்கிய கடமை. வீட்டின் வெளியே உள்ள சாக்கடை முதலிய இடங்களில் மலம் ஜலம் கழிக்க அனுமதிப்பது சமுதாயத்திற்கு நாம் இழைக்கும் மன்னிக்கமுடியாத பெருத்த துரோகமாகும். பல நோய்கள் பரவ இது ஒரு முக்கிய காரணம். அதற்காக ஒதுக்கியுள்ள இடங்களில் நடைபாதை முதலியவைகளை அசுத்தப்படுத்தாமல் அவர்கள் மலஜலம் கழிக்கும்படி பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவேண்டும். அவ்விதமே மலத்துவாரங்களை நன்கு சுத்தி செய்துகொள்வதிலும் அசிரத்தை கூடாது என்பதை அவர்களுக்குக் காட்டிக்கொடுக்கவேண்டும் ஒவ்வொரு தடவை மலஜலங்கள் கழித்த பின்னரும் கை கால்களை அலம்பிக்கொள்வதும் வாயைக் கொப்பளிப்பதும் சிறியோர்கள் — ஏன்? பெரியோர்களும் கூடத்தான் — அவசியம் கையாளவேண்டும். மலஜலங்கள் கழிக்கும் போது, வாயில் ஜலம் ஊறிக்கொண்டே இருக்கும். அதைக் கண்ட இடத்தில் காரித் துப்பக்கூடாது துப்பத் துப்ப அது பெருகிக் கொண்டே இருக்கும். அதை விழுங்காமல் மலங் கழித்த பிறகு துப்பிப் பிறகு வாய்கொப்பளிப்பதுதான் சரியான முறை.



தோலின் இயற்கை வலிவு

இன்று அதிகப் பாதுகாப்பு தேவைப்படும் உடற்பகுதி தோல். அதன் இயற்கை சக்தி பெரிதும் பாதிக்கப்படும் அளவு சூழ்நிலை அமைந்துள்ளது. தோலின் இயற்கையான காந்தி பெருமளவு மன அமைதியைப் பொறுத்துள்ளது. அரிப்பு, சொரி, தடிப்பு, காணுக்கடி போன்ற திடீரென்று ஏற்படும் தோல் நோய்கள் மன அமைதிக்கான மருந்துகளால் எளிதில் கடுமை குறைந்துவிடுகின்றன. ஆயுர்வேதத்தில் தோல் நோய்களுக்கான மருந்துகளில் பெருமளவு மனத்தின் பரபரப்பையும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பையும் தணிக்கவல்ல பித்த சமன மருந்துகளானவை. இதற்கு நேர்மாறான மனக்கொதிப்பு - படபடப்பு அதிகப்படுத்தும் சூழ்நிலையில் தோல் நோய்கள் அதிகமாகின்றன. பரபரப்பும் திகிலும் வருங்காலத்தைப்பற்றிய சூனிய சிந்தனையும் தோல் நோயை அதிகமாக்குகின்றன.

தோலின் மென்மையைப் பாதுகாப்பதில் அடுத்து உணவு பெரும் பங்கு ஏற்கிறது. காரமும் நெய்ப்பின்மையும் வரட்சியும் காய்ந்தது மான உணவு தோலின் மென்மையைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. நெய் நேத்திரவாயு, பருப்பு உதரவாயு, கிழங்கு இடுப்புவாயு என்று இவைகளை நீக்கிப் பத்தியமாகச் சாப்பிட்டதாக ஒரு ஏழை கூறுவானும். நெய்யும் பருப்பும் உருளைக்கிழங்கும் வாங்க நிதி நிலைமை பற்றுக்குறை குறுக்கிடுகிறது. அதை அவன் அப்படிப் பத்தியத்தின் பேரில் சுமத்தி தன் அஹங்காரத்திற்கு மறைவு தேடுகிறான். இன்று உண்மையில் பலருக்கு நெய் நேத்திரவாயு. நெய் கிலோ ரூபாய் 24–00 என்ற போர்டைப் பார்த்தவுடன் கண் நெற்றியில் ஏறிவிடும். 'சுத்தமான கல்ப்படமற்ற நெய்' என்ற போர்டைப் பார்க்கும் அவன் இந்த எழுத்துக்களுக்குப் பக்கத்தில் 'அல்ல' என்ற கண்ணுக்குத் தெரியாத எழுத்துக்களையும் தேடுகிறான். கடையில் வழங்கும் நெய்யிடம் அத்தனை நம்பிக்கை. அத்தனை அனுபவம். அத்தனை காதுவழிச் செய்திகள். மரத்திலே மறைந்தது மாமத யானை என்பர். அதுபோல கொழுப்பிலே மறைந்தது இந்த நெய். நெய்யும் ஒரு கொழுப்புப் பொருள்தானே. பிறகு எந்தக் கொழுப்பாக இருந்தால் என்ன என்று நெய் வியாபாரி எண்ணுவதை அவன் அனுபவத்தில் அறிவான். விலை மலைமேல். ஆகவே நெய், எண்ணெய் போன்ற உணவுக்கு நெய்ப்பு தரும் உதவிப்பொருள் இல்லை.

பிரதான உணவுப்பொருளான அரிசியும் வரண்டதே. அதிலுள்ள நெய்ப்பு முன்னரே புழுவிற்கும் பூச்சிக்கும் உணவாகிவிட்டது. சன்னியாசி ஒரு கிராமத்திற்குப் பிக்ஷைக்குச் சென்றால் அங்கு உரல் சத்தம் நின்றுவிட்டதா என்பதை அறிந்து அதன்பிறகு தாமதித்துத்தான்

செல்லவேண்டும். அன்றாடம் நெல்லை உமிநீக்கி அரிசியாக்கிச் சமைப்பது அன்றைய வாழ்க்கை முறை. அன்று அரசன் உண்டு. நாம் பிரஜைகள். இன்று நாமே நம்நாட்டு மன்னர். உரல் சத்தமே நம் காதில் கேட்காது ஓடி ஒளிந்துவிட்டது. அரிசியாக்கி எத்தனையோ காலமானது இன்று உலைக்கு வருகிறது. கஞ்சியை வடிக்காமல் சாப்பிட்டால்தான் புஷ்டி. உணவின் சத்து கஞ்சியை அகற்றும்போது போய்விடும் என்று ஒரு விஞ்ஞானி கூறினார். கைக்குத்தல் அரிசியைச் சமைத்துப் பார்த்துக் கண்டுபிடித்த 18-ம் நூற்றாண்டின் குறிப்பு அது. அரிசியிலேயே சத்தில்லை. கஞ்சியுடன் சேர்த்துப் பொங்கிய சோறு மேலும் வரட்சியைத் தருகிறது.

அரிசிக்கு அப்பன் நெல். அது பயிராகும்போது விதம் விதமான உரங்கள். செயற்கையானவை. காய்கறிகளும், தானியங்களும் குடல் பருத்துப் புஷ்டியாக, அதிக எடை, பூர்ண வளர்ச்சி. ஆளைப் பார்த்து ஏமாறாதே! ஊதுகாமாலை என்றானும். ருசியில்லை, மணமில்லை. நமது முன் தலைமுறையினரைவிட நாம் 10–15 மடங்கு கறிகாய் அதிகம் சேர்க்கிறோம். வறண்ட அந்த காய்கறிகளும் தோலிற்கு ஊட்டமளிப்பதில்லை. பாஸ்பரம் போன்ற கனிஜபபொருள் மிகக செயற்கை உரத்தால் ஊட்டம் பெற்ற உணவுப்பொருள் உடல் தேவைக்கதிகமாகவே அந்தக்கனிஜப்பொருளை உடலுக்கு அளிப்பதால் ஏற்படும் விளைவு – தோலில் பலக்குறைவு.

இவை எல்லாம் உள்வழியே தோலுக்கு வரவேண்டிய ஊட்டத் தடையால் நிகழ்பவை. வெளியே - வைத்யனுக்குக் கொடுப்பதை வாணியனுக்குக் கொடு என்று அன்றைய மூதுரை. தோலின் மென்மையையும் தூய்மையையும் நெய்ப்பையும் பாதுகாக்க அத்தனை அக்கறை அவர்களுக்கு. எண்ணை விலை போர்டு - தலை சுற்றவைக்கிறது. மருந்து எழுதித் தர நிறைய ஃபீஸ் வாங்கும் டாக்டர்கள் ஒருபுறம் எண்ணெய் தேய்க்காதே என்று தர்மத்திற்கு ஒரு உபதேசம் செய்கிறார்கள். டாக்டர் கூறிய மற்ற உபதேசமெல்லாம் மறக்க, இந்த உபதேசம் மட்டும் விடாப்பிடியாக மனத்தை-செயலைக் கட்டுப்படுத்தியிருக்கிறது. தோல் வரளுகிறது.

வியர்வை அதிகம் பெருகும் வாய்ப்புள்ள தேசம் நம்முடையது. மழைகாலத்தில் கடுங்குளிரிலும் நமக்கு வியர்க்கும். அதில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளாத தோலுக்கு ஸஹிப்புத்தன்மை குறைவானதால் வியர்வை - ஒரே சொதசொத. இந்த அழகில் வியர்வையைச் சிறிதும் ஏற்காத, ஏற்று உலரவிடாத உடைகள் - இறுக்கமான உடைகள். கதர் கதறிக்கொண்டு மறைந்துவிட்டது. கைத்தறி வெளிநாட்டிற்கு ஓடியது. ஆனால் வெளிநாட்டிற்குச் சென்ற இந்தியரைப்போல் அது திரும்பவும் அங்கிருந்து விரட்டப்பட்டு வருகிறது. அவை இன்று

சமுதாய மதிப்புக்கேற்ற உடை அல்ல ஏதேனும் ஒரு சாக்கைச் சொல்லி நாயைக் கொல் என்பார்கள். இந்தத் துணிவகைக்கு சலவைக் கூலி அதிகம். மடிப்பு கலைந்து கசங்கிவிடும் என்ற குறை காட்டி அவைகளை தாத்தாவும் பாட்டியும் பிறந்த குழந்தையும்கூட மதிப்பதில்லை. தோலில் வியர்வை சேரச்சேர, அதில் அழற்சி, சகிப்புத் தன்மைக் குறைவு பொதுவான மன எரிச்சல், இனம் புரியாத சோர்வு (Uneasiness) இவை அதிகமாகின்றன.

வெயிலிலும் மழையிலும் அடிபட்டுத் தோலுக்கு ஒரு சகிப்புத் தன்மை வளர முடியும். பகல் இரவு என்று பேதமின்றி, வெற்றுடம்புடன் சூரிய ஒளி உடலில் பட நிற்க நடக்க இன்று அவகாசமில்லை.

இத்தனை எதிரிடையான சூழ்நிலையிலும் பெரும்பாலானவர் தோல் நோய்க்கு ஆட்படவில்லை என்றால், இயற்கை எத்தனை அரண் பாது காப்பு அளித்துள்ளதென்பதை இதன்மூலம் அறியலாம்.

கிண்டல் போதும். விஷயத்திற்கு வருவோம். தோலின் மென்மையையும் சாந்தியையும் பாதுகாக்க சில எளிதான நடைமுறைகள் :—

1. காலையில் சூரிய ஒளி சில நிமிடங்களாவது உடலில் படுமாறு செய்துகொள்ளுதல்.

2. குளிக்குமுன் ஏதேனும் ஒரு எண்ணெய்யை லேசாகப் பூசித் தேய்த்துப் பிறகு குளித்தல்.

3. தரக்குறைவான சோப்புகளைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல்.

4. கடலை, பயறு, அரிசி இவைகளின் மா, வெந்தயத்தின் தூள், இவைகளைத் தனித்துச் சேர்த்துவைத்துக்கொண்டு தேவையாயின் சிறிது சீயக்காய்த்தூள் சேர்த்து எண்ணெய் பிசுக்கை அகற்றிக் கொள்வது. இப்படி எண்ணெய் பிசுக்கு அகற்ற உபயோகப்படுத்தும் பொருள் உடலின் இயற்கை நெய்ப்பை அகற்றுமலிருக்கிறதா என்று கவனிப்பது அவசியம்.

5. உடலின்மேல் படும் உடை வியர்வையை உறுஞ்சி, எளிதில் உலரக்கூடியதாக இருக்கட்டும்.

6. உடலின்மேல் படும் உடைகளை கடுங்காரங்களாலான இன்றைய டிடர்ஜண்ட் தூள்களால் சுத்தம் செய்யாதிருத்தல். அப்படி சுத்தம் செய்ய நேரிடின் அவைகளை நல்ல ஜலத்தில் அந்த தூள் மணம்-கலவை அகலும் வரை பலதடவை அலசி உலர்த்தவும். காய்ந்த பின்னும் டிடர்ஜண்ட் மணம் அதில் காண்கிறதா என்பதை முகர்ந்து

பார்த்துக் கண்டால் அதை உடன் அலசி உலர்த்தவும். உடைக்கும் நல்லது. தோலுக்கும் நல்லது.

7. வியர்வையோடு அதிக நேரம் நிற்க நேரிடின் உள்ளுடைகளை அடிக்கடி மாற்றிக்கொள்ளுதல்

8. வசதி உள்ளவர்கள் தோலுக்கு ஊட்டமளிக்கும் ஆலிவ் எண்ணெய், நால்பாமரத் தைலம், தூர்வாதி தைலம் முதலியவைகளைத் தடவிக்கொள்ளுதல்.

9. ஸ்நானத்திற்கான நறுமணமுள்ள சூர்ணங்களைத் தயாரித்து உபயோகித்தல்.

ஸ்நான சூர்ணமா ? அது எங்கே கிடைக்கும்? நீங்களே தயாரித்துக்கொள்ளலாம். மருந்துக் கடைகளில் கிடைப்பவை இவை : கஸ்தூரி மஞ்சள், கிளியூரம்பட்டை, அன்னுசிப்பூ, லவங்கப்பத்திரி, சிறுநாகப்பூ, தாளீசபத்திரி, லோத்திரப்பட்டை, விலாமிச்சை வேர், பூலாங்கிழங்கு, வெட்டிவேர், கார்போகரிசி, பச்சிலை, ஜடாமாஞ்சி, சோம்பு, வாஸனைகோஷ்டம், தகரவிதை, மாகாளிக்கிழங்கு, மஞ்சிஷ்டி, ரோஜாமொட்டு, கோரைக்கிழங்கு, நன்னரிவேர் வகைக்கு 20 கிராம். ஒன்றிரண்டு சரக்குகள் கிடைக்காவிடினும் பாதகமில்லை. மருக்கொழுந்து, மரு என்று இரண்டு வாசனையுள்ள இலைகள் பூக்கடையில் கிடைப்பவை. இவைகளை வாங்கி நிழலில் உலர்த்திக்கொள்ளவும். இவை வகைக்கு 100 கிராம். மகிழம்பூ உலர்ந்தது 100 கிராம். (வசதி உள்ளவர்) சந்தனத்தூள் 200 கிராம். திரவியப்பட்டை 200 கிராம். எலுமிச்சம்பழத்தோல் காய்ந்தது 200 கிராம். எல்லாவற்றையும் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். தேவையாயின் வெந்தயம் 200 கிராம் சேர்க்கலாம். (வெந்தயத்தால் தோல் நிறம் கருக்கும் என்ற கெட்ட பெயருண்டு. தலைக்குத் தேய்க்க வெந்தயம் சேர்ப்பது நல்லது.)

இதைத் தனித்தே ஜலத்தில் அல்லது தயிரில் ஊறவைத்து உடலில் தேய்த்துக் குளிக்கலாம். சிகைக்காய்த்தூள் முதலியவைகளுடன் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம். வடித்த கஞ்சியுடன் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம்.

வியர்வை துர்நாற்றம், வரட்சி, அரிப்பு நீங்கும். மென்மை, மணம், வலிவு அதிகமாகும்.



மப்பும் மந்தாரமும்

சூழ்நிலையில் ஏற்படும் சீதோஷ்ண மாறுதல் தனி மனிதனின் உடலினுள்ளும் மாறுதல்களை விளைவிக்கும். மப்பும் மந்தாரமுமாக உள்ள இந்த மழைநாளைக்கொண்டு இதை எளிதில் அறிய முடியும். ஆகாயத்தில் மேகங்கள் சூரிய ஒளியை மறைப்பதால் ஏற்படும் மூட்டம்-மப்பு - வயிற்றில் இயற்கையாக இருக்கவேண்டிய ஜீர்ணசக்தியையும் அதற்குக் காரணமான அக்னி சக்தி - ஜாடராக்னி சக்தியையும் மறைத்துப் பல கெடுதிகள் விளைவிக்கும், வானத்திலும் மப்பு, வயிற்றிலும் மப்பு - ஜீர்ணக் குறைவாலும் குடலின் சுறுசுறுப்பின்மையாலும் ஜீர்ணமாகாத உணவு தேங்குவது - மப்பு அதிகமாகிறது.

அதேபோல் வானத்தில் காற்றுருவில் இருந்த ஆவியான நீர்த் திவலைகள் கனத்து மறுபடியும் நீர் உருவம் பெற்று, கண்ணுக்குப் புலப்படாத சிறு திவிலைகளாகிக் காற்றில் கலந்துள்ளதை மந்தாரம் என்போம். அந்த மந்தாரம் ஆகாயத்தில் தோன்றியவுடன் நமது மூக்கிலும் மந்தாரம் காண்கிறது. மூச்சுக்காற்றின் வழியே உள்ளும் வெளியும் சென்றுகொண்டிருந்த நீர்ப்பகுதிகள் உருப்பெற்று, மூச்சுக் காற்றில் கலந்து கனத்து, அதனுல் ஏற்படும் குறுகுறுப்பால் தும்மலாகவும், இறுகி ஒன்றுசேர்ந்து மூக்கில் கசிவாகவும், மேலும் இறுகிக் கெட்டு மண்டைச்சளி மார்ச்சளியாவதையும் காண்கிறோம். வெளியிலுள்ள மந்தாரம் உடலிலும் மந்தாரத்தை ஏற்படுத்துகின்றது.

இந்த மழைகாலத்து மப்பையும் மந்தாரத்தையும் போக்க தாளீஸாதி சூர்ணம் ஒரு சிறந்த மருந்து. மழைகாலத்தில் காலை-மாலை தினம் இரண்டு வேளை தேனில் சாப்பிட்டுவர வருமுன் காப்பானுக உதவும்.

தலை, நெற்றி, மண்டை, மூக்கு இவைகளில் நீர்க்கோர்வையால் ஏற்படும் கனம், வலி, வரட்சி, உளைச்சல் முதலியவை அதிகம் சிரமம் தருபவை. அவைகளைக் குறைக்க தலைப்பற்று போடுவது மிகவும் நல்லது. அவைகளை எளிதில் வீட்டிலேயே தயாரித்துக்கொள்ளலாம். அவைகளின் முறை இதோ :—

தாளீஸாதி சூர்ணம்

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு :—

தாளீஸபத்திரி	10 கிராம்	மூங்கிலுப்பு	50 கிராம்
மிளகு	20 ,,	லவங்கப்பட்டை	5 ,,
சுக்கு	30 ,,	ஏலரிசி	5 ,,
திப்பிலி	40 ,,	சர்க்கரை	320 ,,

சர்க்கரை நீங்கலாக மற்றவைகளைத் தனியே இடித்து மிகச் சிறிய கண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்தோ வஸ்திரகாயம் செய்தோ சூர்ண மாக்கிக்கொள்ளவும். சர்க்கரையை இடித்து நன்கு சலித்து அந்த சூர்ணத்துடன் சேர்த்து நன்கு கலந்துகொள்ளவும்.

பெரியோர்கள் 2-3 கிராம் (1-1½ டீஸ்பூன்) அளவும், குழந்தைகள் ½-1 கிராம் (¼-½ டீஸ்பூன்) அளவும் சாப்பிடலாம். தினம் 2-4 வேளை உசிதப்படி தேன் அல்லது நெய்யுடன் கலந்தோ காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்த பாலுடனோ சாப்பிடலாம்.

சளியுடன் கூடிய இருமலில் சாப்பிடக்கூடிய சிறந்த குடும்ப ஔஷதம். மார்பிலும் தலையிலும் சளி கோர்த்து வரண்டு இருமல் ஏற்படும்போது இதைச் சாப்பிட நீர்கோர்வை எளிதில் பழுத்து வெளி யாகும். வரட்டிருமலும் நிற்கும். இருமலால் ஏற்படும் விலா வலி, மார்பு வலி, தொண்டை வலி முதலியவைகளும் சுகமாகும். வெகு நேரம் சிரமத்துடன் இருமிச் சிறிது கபம் துப்பியதும் சிறிது நேரம் அடங்கும் இருமல், நாவரட்சி, தொண்டை உலர்ந்து போகுதல், கண்-முகம் சிவத்தல் இவைகள் இதனுல் குணப்படும். சூட்டுடன் உள்ள இருமலானுல் நெய்யில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். அல்லது காய்ச்சி சர்க்கரை சேர்த்த பசுவின் பாலுடன் சாப்பிடலாம். கபம் இறுகி ஏற்படும் இருமலில் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம்.

சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் உள்காங்கை, பசியின்மை, உடல் இளைப்பு, மலம் செரியாமல் இளகிப்போகுதல், அருசி, அன்ன த்வேஷம் இவை களில் இதைத் தொடர்ந்து தேன், நெய் அல்லது பாலில் கொடுத்துவர நல்ல பசி, ருசி, ஜீர்ண சக்தி ஏற்படும். இளைப்பு மாறி சுறுசுறுப்பும் புஷ்டியும் உண்டாகும். உணவு ஜீர்ணமாகி மலமும் இறுகிப் போகும்.

இதில் மூங்கிலுப்புக்குப் பதில் கூகைக்கிழங்கின் மாவை (கூகை நீர்)ச் சேர்த்தும் செய்வதுண்டு. அது சிறுவர்களுக்கு உபயோகிக்க மிகவும் நல்லது. சளி இருமலுடன் மலம் செரியாமல் இளகிப் போகும் போது இதைக் கொடுக்க மிகவும் நல்லது.

தலைவலிப் பற்று

சிரோலேபம்

ரேவல் சீனிக்கிழங்கு	100	கிராம்
வேப்பம் விதை	40	,,
சதகுப்பை	20	,,
சோம்பு	20	,,
கருஞ்ஜீரகம்	20	,,

செய்முறை: சரக்குகளை வெய்யிலில் நன்கு காயவைத்து ஒன்றாக இடித்துச் சூர்ணம் செய்து, சிறு கண் சல்லடையில் சலித்து சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

உபயோகம்: தலையில் நீர்க்கோர்வையினால் ஏற்படும் தலைவலி, நீர்முட்டல், கண்ணீர் கசிதல், ஜ்வரவேகம் முதலிய நிலைகளில் வெளிப் பிரயோகத்திற்குச் சிறந்த மருந்து. மண்டை நீரை வற்றவைத்து வேதனையைக் குறைக்கின்றது,

தேவையான அளவு (சுமார் 1-2 டீஸ்பூன்) சூர்ணத்தை ஜலத்தில் குழப்பி இரும்பு அல்லது ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கரண்டியிலிட்டு, இளந் தீயில் சூடாக்கி, பொறுக்கும் சூட்டில் நெற்றி-பொட்டு பூராவும் தோல் மூடும்படியான கனத்திற்கு பற்றுப் போடவும்.

ஒரு நாளில் இரண்டு தரம் போடலாம். முதலில் போட்டதை வெந்நீரில் நனைத்துத் துணியால் சிறிது ஊறவைத்து துடைத்துவிட்டுத் திரும்பப் போடவும்.



திரவியங்களின் குணபேதங்கள் - (4)

வெண்ணெய்தான் காய்ச்சியபின் நெய்யாகிறது. காய்ச்சப்படுவதால் நெய்யின் - ஸ்நேஹம் - நெய்ப்பு குணம் குறைவதில்லை. வெண்ணெயைப் பார்க்கிலும் நெய்யில் ஸ்நேஹம் - தாதுக்களில் நெய்ப்பை உண்டாக்கும் குணம் அதிகமே ஏற்படுகிறது. இவ்விதம் உருக்கிய பின்பு ஒரு குணபேதம். மேலும் அர்த்திதம் முகவாய் கோணல் வாதம் (Facial Paralysis) என்று சொல்லப்படும் வாத வியாதியில் வெண்ணெய் மேல் பூச்சு தேய்ப்புகளால் நல்ல குணம் தருகிறது. இயற்கையில் வரட்சி கொண்ட வாயு ரோகத்தில் ஸ்நேஹ வஸ்து அவசியம். ஆனால் ஸ்நேஹ குணம் அதிகமுள்ளதாயினும் நெய் பூச்சு அர்த்தித வாத வியாதியில் பிரயோஜனமில்லை ஸ்நேஹ குணம் குறைந்துள்ள வெண்ணெய் முகவாதத்தில் மட்டும் குணம் தருகிறது. திரவியத்தின சுபாவ சக்தி

கோதுமை தான்யம், அப்படியே பக்குவம் செய்யப்பட்டது அல்லது மாவாக்கப்பட்டு ரொட்டியாகவோ பூரியாகவோ சாப்பிடுவது கண்களுக்கு ஹிதம் செய்வது. ஆனால் பூரியாகப் பொறிப்பதற்கு நல்லெண்ணெய் உபயோகிக்கப்படின் கோதுமை கண்களுக்கு கெடுதல் செய்யும் நெய், தேங்காய் எண்ணெய், நிலக்கடலை எண்ணெய்களில் பொறிக்கப்படின் கண்களுக்கு கெடுதி கிடையாது, நன்மையே. கோதுமை மாவை ஜலம் சேர்த்து அனலில் கெட்டிமாவாகக் கிளறி,

கண்களின் மேல்மூடியின்மேல் சில மணி நேரம் கட்டிவைத்தால், கண்ணின் ''அபிஷ்யந்தம்'' என்ற சிவப்பு நீர்வடிதல் வலி சேர்ந்த நோய் சீக்கிரம் சமனமாகிறது. கண்ணுக்கு நல்லெண்ணெயும் நன்மையே, கோதுமையும் நன்மையே. இரண்டும் சேர்ந்தால் கெடுதி.

முள்ளங்கிக்கிழங்கு பச்சையாகச் சாப்பிடக்கூடியதாயிருப்பினும் பச்சையாக சாப்பிட்டால், மூன்று தோஷங்களையும் கெடுக்கிறது. முள்ளங்கியே வேகவைத்து சாப்பிட்டால் மூன்று தோஷங்களிலும் நல்ல பத்தியமாயுள்ளது. தேன் பச்சையாக சாப்பிடப்படின் உடம்புக்கு நலம் தருவதுடன், தாதுக்களுக்குக் கெடுதி செய்யும் விஷவஸ்துக்களைக் கண்டிக்கும் விசேஷ குணங்கொண்டது. ஆனால் தேனையே நன்ருகக் காய்ச்சி அதை சூடாகவே தனியாக சாப்பிட்டால், தேக தாதுக்களைக் கெடுக்கும் தீய தோஷத்தைச் செய்கிறது. திராக்ஷைப்பழம் பச்சையாயினும் உலர்ந்ததாயினும் இனிப்புச் சுவையுள்ளதே. உடலுக்கும் நன்மை தருவதே. ஆனால் இவை இரும்புப் பாத்திரத்திலோ, ஈயம் பூசாத பித்தளைப் பாத்திரத்திலோ அதிக நாழிகை வைக்கப்பட்டு சாப்பிட்டால், அப்பாத்திரங்களின் சேர்க்கையினால் திராக்ஷைப்பழம் கேடுற்று சரீரத்திற்கும் தீங்கு செய்கிறது.

ஜலம் சேர்த்து அரைத்த சந்தனக்கட்டையின் விழுது உடல் மேலுள்ள கடுமையான எரிச்சலில், தோல் மேல் ஈரமாயும் கனமாயும் பூசினால் தோலின் எரிச்சல் உடனேயே மறையும். ஆனால் சந்தன விழுது ஈரமாய் இருக்கும் வரையில்தான் எரிச்சல் இராது. சந்தன விழுது உலர உலர எரிச்சல் மறுபடியும் தோன்றும். சந்தன விழுது சைத்திய குணங் கொண்டதாயினும் உடலில் உள்ள வெப்பத்தை தோல் துவாரங்கள் வழியே வெளிவர முடியாதபடிக்கு உள்ளேயே அடக்குகிறது. அடக்கப்படுவதால் உஷ்ணம் சந்தனப் பூச்சுக்கு முன்பிருந்ததைவிட உள்ளெரிச்சலை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

அகில் கட்டையும் சந்தனம்போல் நல்ல வாசனைத் திரவியம். சந்தனம் சீதவீர்யம் குளுமை செய்வது உள் உபயோகத்தில். அகில் உஷ்ணம் வீர்யம் உள்ளுபயோகத்தில். ஆனால் அகில் கட்டையை அரைத்து விழுதை தேகத்தில் எரிச்சல் உள்ள இடத்தில் மேலே கனமாய் பூசினால் விழுது உலர உலர உள்ளெரிச்சல் சமனமாகிறது. சந்தன விழுது உலர்ந்ததும் எரிச்சல் அதிகமாகிறதுபோல், அகில் விழுது பூச்சில் எரிச்சல் அதிகமாகிறதில்லை, குறைகிறது. காரணம் – உஷ்ணவீர்யம் கொண்ட சரக்கானதால், தோலின் உள் வெப்பத்தை அடக்காமல் வெளிப்படுத்தவே ஏதுவாகிறது. உள் வெப்பம் வெளிப்பட்டு விடுவதால் உள் எரிச்சல் வேதனையும் குறைகிறது.

எள்ளு உள்ளுபயோகத்தினால் புத்தியின் ஞாபகசக்தியை வளர்க்கிறது. சீதவீர்யம், குளுர்ச்சியும் செய்கிறது. ஆனால் எள்ளிலிருந்து

எடுக்கப்படும் நல்லெண்ணெய் புத்தியின் ஞாபகசக்தியை வளர்க்கும் தாய்குணத்தை மட்டும் கொண்டுள்ளதாக இருக்கிறது. ஆனால் வீர்யத்தில் உஷ்ணமாக மாறிவிடுகிறது உள்ளே உட்கொண்ட பொழுது. இதுமட்டுமல்ல - எள்ளுக்கும் அதில் பிறக்கும் எண்ணெய்க்கும் வித்தியாசம். எள்ளு உள் உபயோகத்தில் உடலில் கபத்தை விருத்திசெய்கிறது. ஆனால் அதன் எண்ணெய் நேர் மாறுதலாக கபத்தைக் குறைக்கிறது.

தயிர் நெய்ப்பு குணம் அதிகம் கொண்டுள்ளதால் உடல் வீக்கம் உள்ளவர்கட்கு வீக்க உபாதியை அதிகமாக்குகிறது. தயிரிலிருந்து வரும் மோரும் வெண்ணெயுமோ வீக்க வியாதியில் பத்தியமான உணவு.

இவ்விதம் திரவியங்களுடைய ஸம்ஸ்காரங்கள், மற்ற திரவியங்களுடன் ஸம்யோகங்கள், ஒரே வஸ்துவே பச்சையாக இருக்கும் நிலை, அதுவே உலர்ந்த பின்புள்ள நிலை, ஒன்றின் உபயோகமே உள்ளுக்கு சாப்பிட்டபொழுது ஒரு குணம், அதுவே வெளியில் உபயோகிக்கும் பொழுது மாறுதலான குணம், வைக்கப்படும் பாத்திரங்களினால் சரக்குகளுடைய குணதோஷங்கள், ஒரே திரவியத்திலிருந்தே உண்டாகும் சரக்கு உடலில் ஒரு ஆசயத்தில் ஒருவித குணத்தையும், மற்றொரு ஆசயத்தில் வேறுவித குணத்தையும் செய்கிறது என்பதற்கு சில உதாரணங்களை ஆயுர்வேதம் எடுத்துக்கூறி, இதுபோல் விசித்திரமான வித்தியாஸமான குணபேதங்கள் திரவியங்களில் இருப்பதை நன்றாய் தெரிந்து உபயோகிக்க வேண்டும் என்று வற்புறுத்துகிறது.



ஆசாரக் கோவை

போற்றப்படும் நன்னடத்தைகள்

பார்ப்பார் தவரே சுமந்தார் பிணிப்பட்டார்
மூத்தா ரிளையார் பசுப் பெண்டிர் என்றிவர்கட்
காற்ற வழிவிலங்கி னரே பிறப்பிடைப்
போற்றி யெனப்படு வார். (64)

கருத்து: மறையோதிய அந்தணர், தவம் செய்யும் துறவி, சுமையெடுத்துக்கொண்டுள்ளவர், கர்ப்பிணீஸ்திரி, நோயாளி, வயது முதிர்ந்தவர், பாலகர்கள், பசுமாடு, பெண்மணி இவர்களுக்கு நடந்து வரவும் போகவும் முதலில் வழிவிட்டு, தான் ஒதுங்கியிருந்து

கொள்ளுதல் அனைவராலும் போற்றக்கூடிய நடத்தையாகும். தான் முதலில் போவதற்காக இவர்களை ஒதுங்கச்செய்து தனக்கு வழிவிடச் செய்தல் முறையற்றது.

மனைவி தவிர மற்ற எந்த ஸ்திரீயுடனும் தனித்து இருக்கலாகாது

''ஈன்றாள் மகள்தன் உடன்பிறந்தா ளாயினும்
சான்றோர் தமித்தா உறையற்க ஐம்புலனுந்
தாங்கற் கரிதாக வான். (65)

கருத்து: கண் முதலிய புலன்களையும் முக்கியமாய் மனத்தையும் எப்பொழுதும் எல்லாவிடத்திலும் வசப்படுத்தி ஒழுங்குபடுத்துவது யோகிகளுக்கும் துறவிகளுக்கும் கூட மிக அரிது. தன்னைத்தவிர மேலும் நாலு மனிதர்களுடன் சேர்ந்து தனிச்சாலையில் நடந்துகொண்டிருக்கும்பொழுது வைரநகை கிடந்தால் நகையை அபகரிக்க மனதில் எண்ணம் தோன்றாது. மற்றவர் இல்லாமல் தனியே ஒருவன் மட்டுமாக இருந்தால், எட்டியிருந்து யாரும் பார்க்கமுடியாத சூழ்நிலையும் இருந்தால், அந்த நகையை எடுத்து தனக்கு வைத்துக்கொள்ளவே மனம் திட்டமிட்டு மனிதனை மயக்கும். ஸ்திரீ விஷயத்திலோ மனதை அடக்குவது மிகமிகக் கஷ்டம். ஆதலால், தன்னைப் பெற்ற தாயாயினும், உடன் பிறந்தாளாயினும், தான் பெற்ற மகளாயினும் கூட, ஸ்திரீயுடன் மட்டும் தனியே ஒரு அறையில் அதிக நாழிகை இருக்கக் கூடாது. தாய், மகள், சோதரியுடன்கூட தனியே இருத்தலாகாது என்றால், மற்ற பிறமாதுடன் தனியே இருக்கவேகூடாது என்று சொல்லத் தேவையா? ஒரு ஸ்திரீயுடனும் மிகவும் தனிமையில் பேசுவதே ஆகாது என்று

'' நற்றாய் புதல்வி யுடன்றோன்றிய நங்கையேனும்
உற்றோ ருழியிற் றனி யெய்தியுறைதலாகா''

என்ற காசி காண்டச் செய்யுளும் உபதேசிக்கின்றது.

காப்பாற்றுபவருடன் பழகும் முறை

''கடைவிலக்கிற காயார் கழிகிழமை செய்யார்
கொடையளிக்கட் பொச்சாவார் கோலநேர் செய்யார்
இடையறுத்துப் போகிப் பிறனொருவன் சேரார்
கடைபோக வாழ்துமென் பார்.'' (66)

கருத்து: எல்லா மனிதரையும் காப்பாற்றும் அரசனுடனும், தன்னைக்காப்பாற்றும் எசமானனுடனும் பழகும் முறையில் செய்யத்

தகாதவைகளாவன — கடைவிலக்கிற் காயார் — அரசன் அல்லது எச மானன் தன்னை ஒருவழியில் போகவேண்டாம், அல்லது ஒன்றைச் செய்யவேண்டாம் என்று தடுத்தால், அவரிடம் வெறுப்பையோ, கோபத்தையோ அடையக்கூடாது. கழி கிழமைசெய்யார்—அவர்கள் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாதபடி தனது உரிமையைச் செய்யலாகாது. கொடையளிக்கட் பொச்சாவார்—எசமான் அரசன் தனக்குச்செய்த உதவி, கொடுத்துள்ள பொருள், அன்பு, பாராட்டு இவைகளை ஒரு பொழுதும் மறக்கக்கூடாது. கோலநேர் செய்யார் — அவர்களைப் போலவே, அதே மாதிரியாகவே அவர்களைப் பரிகாசம் செய்வதாக அமையும் ஆடை அலங்காரங்களை அணிந்துகொள்ளக் கூடாது. அரசனிடமும் கார்ப்பாற்றுபவருடனும் இடையறுத்துப் பேசி, அவர் களுக்கு எதிரியான பிறனொருவனுடன் சேரக்கூடாது. இம்முறை கேடுகள் தன்னுடையவும் தேசத்தினுடையவும் நலன்களை அழிக்கும். கடைபோக வாழ்தும் என்பார்—தனது வாழ்நாள் முற்றிலும், தனது நாடு முற்றிலும் நன்மையே அடைய விரும்புவோர் தனது எசமானிட மும் அரசனிடமும் இம்முறையில் பழகவேண்டும்.

குற்றமுள்ள செய்கைகள்

“ தமக்குற்ற கட்டுரையுந் தம்மிற் பெரியார்
உரைத்தற் குற்ற உரையு மஃதன்றிப்
பிறர்க்குற்ற கட்டுரையுஞ் சொல்லற்க சொல்லின்
வடுக்குற்ற மாகி விடும்.” (67)

கருத்து: தமக்குற்ற கட்டுரையும்—அரசனும் எசமானனும் தனக்குக் கொடுத்துள்ள உறுதிமொழி, அவர்களால் சிறப்பாக மதிக்கப் பட்ட மற்ற பெரியாருக்குச் சொல்லியுள்ள தனிப்பட்ட உறுதிமொழி இவைகளை வெளியாரிடம் சொல்லுவது பெருங்குற்றமாகும். அஃதன்றி—மேலும், பிறரால் அரசனுக்கோ தனது எசமானனுக்கோ கொடுத்துள்ள வாக்குறுதியை அவர்களிடம் தான் எடுத்துக்கூறுவதும் குற்றமாகும். இவ்விதம் ஒருவருடைய வாக்குறுதியைப் பிறரிடம் கூறும் குற்றம் சாமானியமல்ல, வடுக்குற்றமாகும். வடு - தழும்பு. தீயினற் சுட்ட புண்ணினுடைய வடு நாளடைவில் தகுந்த ஔஷத லேபத்தினல் மறையக்கூடியது. நாவினல் — பேச்சுக் குற்றத்தால் விளைந்த வடு என்றும் மறையாது. இரணவைத்தியத்தில் நீளமாகவும் ஆழமாகவும் செய்த அறுவையில் புண் ஆறியபிறகும் தோலில் தழும்பு நிலைத்து நிற்கும், ஒருநாளும் மறையாது. இந்த உவமையைக் கொண்டு மறக்கமுடியாத பெருங்குற்றம் “**வடுக்குற்றம்**” என்று சொல்லப்படுகிறது.



பாலைக் காய்ச்சும் முறை

பாலைக் காய்ச்சுவதற்குக் கூடவா சட்டதிட்டம் என்று முனகுபவர்களை வணங்கி ஒதுங்கிவிடுவோம். முன்பு பால் ஒரேவிதமாகத்தான் கிடைத்தது. பாதுகாக்கும் முறையும் உபயோகிக்கும் முறையும் ஒரே ரீதியில் இருந்தன. இன்று பால் பலமுறைகளில் நம்மை வந்தடைகிறது.

பசு அல்லது எருமை வீட்டிலேயே உள்ளது. அல்லது அவைகளை வைத்திருப்பவர்கள் நமக்கெனக் கறந்து தருகிறார்கள். இது தொன்றுதொட்டுக் கிடைக்கும் முறை. இன்று இந்த முறையில் சில அதிருஷ்டசாலிகள் பெறுகின்றனர். பாலைக் கறந்து ½ மணி முதல் ஒரு மணி நேரத்திற்குள் இதைக் காய்ச்சி உபயோகிப்பதும், உபயோகித்து மீந்ததைப் பாலாக உபயோகிக்க வேண்டுமாயின் அதை புளிப்பு வாடையற்ற இடத்தில் மூடிவைத்துப் பிறகு உபயோகிக்கும்போது லேசாகச் சூடாக்கி உபயோகிப்பதும் வழக்கம்.

தேவைக்கேற்றவாறு பாலைக் காய்ச்சும் முறையில் மாறுபாடு உண்டு. பாலை எப்போது காய்ச்சினாலும் கடும் தீயில் பால் பாத்திரத்தை வைத்து நேரிடையாகக் காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. பாத்திரத்தின் அடியில் உள்ள அதிகச் சூட்டில் பிடித்துத் தீய்ந்து பாலின் மணத்தைக் கெடுத்துவிடும். மிக மெல்லியதாக எரியும் அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சுவது நல்லது. சூடு அதிகம் உள்ள அடுப்பானால் ஒரு பாத்திரத்தில் ஜலம் வைத்து அதன் நடுவே பால் பாத்திரத்தை வைத்துச் சூடாக்கிக்கொள்ளுதல் நல்லது.

பாலைக் காய்ச்சும்போது சாப்பிடுபவரை ஒட்டிச் சில முறைகளைக் கையாளலாம். புஷ்டிக்காகப் பால் சாப்பிடுபவரானால், அவருக்குப் பால் எளிதில் ஜீர்ணமாகுமானால், பாலை அடுப்பிலேற்றியதிலிருந்து பொங்கும் வரை அதைக் கிளறிக்கொண்டே இருத்தல் அவசியம். அதனால் பாலிலிருந்து வெண்ணெய் பிரியாது. ஜலம் சேர்க்காமல் கரண்டியால் கிளறிக்கொண்டே சுண்டக் காய்ச்சிய பால் நல்ல புஷ்டி தரும்.

பாலைக் கிளறாமலேயே இளந்தீயிலிட்டுக் காய்ச்சினால் வெண்ணெய் பிரிந்து ஆடையாகி மேல் மிதக்கும். நல்ல ஜீர்ணசக்தி உள்ளவர் ஜீர்ண சக்திக்கேற்றவாறு ஆடை அதிகமாகச் சேர்த்தோ குறைந்த அளவில் சேர்த்தோ சாப்பிடலாம். ஜீர்ணசக்தி குறைவானவர்கள் ஆடை நீக்கிய பாலைச் சாப்பிடலாம். இங்கு ஜீர்ணசக்தி என்று குறிப்பிடுவது குறிப்பிட்டுப் பாலை ஜீர்ணம் செய்யும் சக்தியைத்தான். வேறு கனப்பொருள்களை ஜீர்ணம் செய்யும் சக்தி உள்ளவருக்குக்கூட பால்

ஜீர்ணமாகாமல் குடலில் காற்றழுத்தம், பேதி முதலியவைகளை உண்டாக்கலாம். ஆடை நீக்கிய பால் தேவைப்படுபவர்கள் மிகக் குறைந்த தீயில் பாலைக் காய்ச்சுவதும் அதை அடிபிடிக்காமல் இருக்க ஜலமுள்ள பாத்திரத்தில் வைத்துக் காய்ச்சுவதும், கரண்டியால் கிளறுமல் இருப்பதும் அவசியம்.

பால் கறந்து 4 - 5 மணி நேரத்திற்குப்பின் பாலில் ஏற்படும் இயற்கை பரிணமத்தால் சிறிது சிறிதாகப் புளிக்க ஆரம்பிக்கும். ஒரு தடவை காய்ச்சி ஆறவைத்த பால் அத்தனை சீக்கிரம் புளிக்காது. எப்படி இருந்தாலும் கறந்து 6 - 7 மணிக்குப் பிறகு உபயோகிப்பதாயின் கறந்தவுடன் காய்ச்சுவதுடன், தேவைப்படும்போது லேசான சூட்டில் சுடவைத்து உபயோகிக்கலாம். பொங்கும் வரை காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. புளிப்பு மணமும் வெண்ணெய் பிரிந்து உறுகிய சுவையும் அதில் காணும். அது ஜீரணத்திற்கும் கெடுதல்.

எங்கோ கறந்த பால் தகரக்குவளைகளில் நிரப்பிக் கொணர்ந்து விற்கின்றனர். சிலசமயம் இது பல மைல் தூரத்திலிருந்து ரயில், பஸ் லாரி மூலம் கிடைக்கும். இதைக் கறந்த நேரம் இறைவனுக்குத்தான் தெரியும். உடனடியாக உபயோகிக்கலாம் புஷ்டி தரக்கூடிய பால் காய்ச்சும் முறைகள் இதில் தேவை இல்லை. புஷ்டி தரும் அம்சம் இதில் அகற்றப்பட்டிருக்கும். அல்லது நீர்த்துப்போயிருக்கும்.

தற்போது பதப்படுத்திய பால் கிடைக்கிறது. குளிர்ந்த பதன முறையில் பாதுகாக்கப்பெறும் இந்தப் பால் சிலசமயம் அப்படியே குளிர்ச்சியுடன் நமக்குக் கிடைக்கும். வீட்டிலும் குளிர்பதனப் பெட்டியுள்ளவர்கள் புளிக்காமலிருக்கப் பாலை இதனுள் வைப்பர். பால் எளிதில் கெடாமலிருக்க இம்முறை பயன்படுகிறது. இதைக் காய்ச்சும் போது கவனம் தேவை குளிர்ந்த நிலையிலேயே அப்படியே அடுப்பிலிட்டுக் காய்ச்சுவது நல்லதல்ல. பால் அடிப்பிடிக்கும் மணம் கெடும். ஜீர்ணமாகாது. குளிர் நிலையிலிருந்து நேராகத் தாபமானம் அதிகம் சேர்வது நல்லதல்ல அதனால் இந்த வகையில் காப்பாற்றப்பட்ட பாலைத் தானே சூழ்நிலைத் தாபமானத்திற்கு வரும் வரை பொறுத்திருந்து வைத்து பிறகு ஜலமுள்ள பாத்திரத்தில் வைத்துக் காய்ச்சுவது அவசியம். கடுஞ் சூட்டில் காய்ச்சுவது மிகவும் கெடுதல்.

குளிர்பதனத்திலிருந்து கறிகாய்களையும் எடுத்தவுடனேயே வேகவிடுவதற்குப் பதில், குளிர்பதனத்திலிருந்து அவைகளை அகற்றிச் சிறிதுநேரம் வைத்திருந்து குளிர்ச்சி மாறியதும் சிறிது நேரம் இளஞ்சூடான வெந்நீரில் போட்டு எடுத்துப் பின்னர் நறுக்கிச் சமைப்பது மணத்தையும் குணத்தையும் பயன்படுத்திக்கொள்ள உதவும்.

★

Minimal Brain Dysfunction

Speaking on the subject of children, GABRIELA MISTRAL, Nobel Prize-winning poet from Chile, has something profound to say when he tries to emphasize the urgency of tackling their problems:

" We are guilty of many errors and many faults, but our worst crime is abandoning the children, neglecting the fountain of life. Many of the things we need can wait. The child cannot. Right now is the time his bones are being formed, his blood is being made and his senses are being developed. TO HIM WE CANNOT ANSWER TOMORROW. HIS NAME IS TODAY."

In this context, it is interesting to note that Medical science has only recently given attention to a very common problem in children. It is so common that its incidence comprises about 2 to 3 percent of the population in various countries. This condition was always there but it has only recently been recognised. This condition has been designated by the term MBD, i.e , Minimal Brain Dysfunction in western countries and also now in India.

Minimal Brain Dysfunction is characterised by hyperactivity or under activity. Thus a child whose IQ is otherwise normal may not be able to sit still for a minute or he may sit in one position for hours together. He cannot concentrate on anything and therefore becomes inattentive. He is easily frustrated and often has bursts of anger. His movements are not co-ordinated well and one cannot hold his attention for long. His memory is poor and thus he fails to do well at school. Only 50 percent of these children with MBD are hyperactive, while in the other 50 percent the clinical picture is dominated by underactivity and lack of drive. If this child is not treated he is likely to become a social delinquent. ★

காப்பி

(அறந்தாங்கி டாக்டர் சுப சதாசிவம்)

நம் நாட்டு பழக்க வழக்கங்களில் நல்ல அம்சங்கள் உள்ளன. வெளிநாட்டில் இருந்து இங்கே புகுந்த சில பழக்கங்களால் அவை அழிய ஆரம்பித்தன. ஆரோக்கியத்திற்கு அடித்தளம் இடும் பழக்கங்களை நாம் விட்டுவிடக்கூடாது.

வெளிநாட்டில் இருந்து இங்கே புகுந்த பழக்கங்களில் காப்பி சாப்பிடும் பழக்கமும் ஒன்று. அது மிக வேகமாக பற்றிப் பரவி காப்பி, டீ கிளப்புகள் இல்லாத கிராமமே இல்லை என்ற நிலை இப்போது உருவாகி இருக்கிறது.

காப்பி சமூகத்தில் மிக முக்கிய இடத்தை தற்போது ஆக்ரமித்துக் கொண்டிருக்கிறது. எனவே அதன் தீமைகளை குறைத்துக்கொண்டு ஆரோக்கிய உடலின் அடிப்படைகளைப் பழுதாக்காமல் இருக்க சில வழிகளை காட்டுகிறேன்.

1. காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் காப்பி சாப்பிடக் கூடாது. வெறும் வயிற்றில் குடலின் மேற்புறச் சவ்வுக்குக் காப்பி தொல்லை தரும். முக்கியமாக வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்களுக்கு அதிக தொல்லை உண்டு. டீ அவ்வளவு தொல்லை வயிற்றின் மெல்லிய சவ்விற்கு தருவதில்லை.

வென்னீர் ஒரு டம்ளர் காலையில் இதமாக அருந்திவிட்டு அதன்பின் காப்பி பருகுவதால் வயிற்றுக்கு ஏற்படும் உறுத்தலை குறைத்துக் கொள்ளலாம். ஒத்துக்கொள்ளும் இயல்புள்ளவர்கள் நீர், நீராகாரம் (புளிப்பற்றது) முதலிய குடலுக்கு ஏற்றவற்றை அருந்தி காப்பி சாப்பிடுவது நல்லது. காப்பிக்குமுன் மிகக் குளிர்ச்சியானவற்றைச் சாப்பிடக் கூடாது என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும்.

2. காலையில் எழுந்தவுடன் காப்பி சாப்பிடுவதால் மற்ருேர் பின் விளைவும் உடலுக்கு ஏற்படுகிறது. நம் உடலில் இரத்தத்தில் உள்ள சேமிப்புச் சத்தை சரியான விகிதத்தில் இருப்பதை எரித்து விடுவதன் மூலம் காப்பி கலோரி அளவை (சேமிப்பு சக்தி) குறைத்துவிடுகிறது.

எனவே களைப்பு, ஆயாசம் பகலில் ஒரு குறையாக உடையவர்கள் காலையில் காப்பி அல்லது டீயை நிறுத்துவதால் அதிலிருந்து விடுபட முடியும்.

சேமிப்பு சக்தி தேவையுள்ள விளையாட்டு வீரர்கள் போட்டிப் பந்தய நாளில் இதனை கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். அதனுல் விளையாட ''கலோரி'' போதிய அளவு சேமிப்பில் இருக்கும்.

3. லேட் காப்பியும், கருப்பு காப்பியும் உடலில் ஒரே வேலையையே செய்கின்றன. அதில் வித்தியாசம் இல்லை.

4. ஒரு நாளைக்கு இரண்டு காப்பி சாப்பிடுவதால் ஏற்படும் கெடுதல்களை உடல் சரிசெய்து கொண்டுவிடும் மூன்றுக்குமேல் போகாமல் பார்த்துக்கொள்வது நல்லது. திராட்சைப் பழத்திற்கு உடலில் சேரும் 'டாக்சிக்' (விஷச்சத்தை) தன்மையை வெளிப்படுத்தும் தன்மை உள்ளது.

5. மாலைக்குப் பிறகு காப்பி அருந்தக்கூடாது. அதனால் நரம்பு நலம் பாதகமடையும். தூக்கம் குறைந்தவர்கள் கண்டிப்பாக இந்த விதியைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

6. ஜுரம் வந்திருக்கும்போது ஜுரவேகத்தைக் குறைக்கும் ஏ பி சி, கொயினா மாத்திரைகளைச் சாப்பிடும்போது காப்பி அருந்தக் கூடாது. ஏனெனில் காப்பியில் உடலின் சூட்டை மிகுவிக்கும் ஒரு இயல்பு அடங்கி இருக்கிறது எனவே ஜுரத்தைக் குறைக்கும் மருந்தோடு அதைக் கூட்டும் காப்பியையும் அருந்தக்கூடாது.

7. தூய காப்பித்தூளைவிட சிக்கரி கலந்த பிரஞ்சுக் காப்பிதான் நல்லது. ஏனெனில் சிக்கரியில் இதுவரை தீங்கு கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. காப்பியின் சத்து அதிகம் சேராமல் இருக்க சிக்கரி கலவை பயன்படுவதால் அதிக காப்பிப் பழக்கம் உள்ளவர்களும் பயனடைகிறார்கள். சிக்கரி கலந்த காப்பியை 'ப்ரஞ்சுக் காப்பி' என்று அழைப்பார்கள். ப்ரஞ்சுக் காரர்கள் இதனை முதன் முதலில் கண்டுபிடித்து உபயோகித்தவர்கள்.

8. காலையில் வெறும் வயிற்றில் அருந்தும் காப்பியில் சர்க்கரை (அஸ்கா சர்க்கரை) குறைவாக இருக்கவேண்டும். அஸ்கா சர்க்கரைக்கு உடலில் இருக்கும் பி விட்டமினை அப்புறப்படுத்தும் சக்தி உண்டு. எனவே, காலையில் சர்க்கரை காப்பியில் குறைவதால் உடலின் சேமிப்பு சக்தி சீராக நாள்முழுதும் இருக்கும்.

9. காப்பி, டீ பானங்கள் மிகச் சூடாக அருந்துவதையும், மீண்டும் சுடவைத்து அருந்துவதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

மீண்டும் சுடவைப்பது காப்பியில், டீயில் உள்ள மருந்துச் சத்துக்களை, கொழுப்புச் சத்துக்களை கெடச்செய்வதுடன், ஜீரணத்திற்கு சிரமமும் தருகின்றன.

10. குழந்தைகளுக்கு காப்பி, டீயை புகட்டவேண்டாம். சிறுநீர்ப் பிருத்தி நோய் உள்ளவர்களுக்கு காப்பி, டீ, கோக்கோ மூன்றும் கெடுதல் செய்யும். சிறுநீரகத்தை தூண்டிவிடும் இயல்பு மூன்றுக்கும் உண்டு. கோடைநாளில் பகல்போதில் காப்பியை தவிர்த்துவிடவேண்டும். காலை, மாலை பாதகம் இல்லை. காப்பியின் அளவையும் குறைத்து அருந்தும பழக்கம் நல்லது.

அதிக காப்பியால் நேரும் தீமையை, பழச்சாறு, மோர், நெல்லிக்காய், நன்னாரி சர்பத் விலக்கிவிடும் இயல்புள்ளவை.

அதிகம் காப்பி சாப்பிடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் இயன்றவரை இவற்றை தினசரி உணவில் சேர்த்துவரவேண்டும். ○

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor: V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya

Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya **Visarada**.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள
கார்த்திகை
மலர் 14



1976
நவம்பர்
இதழ் 11

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

No Tranquillisers for Women of Child-bearing Age

WASHINGTON

Women of child-bearing age should avoid taking the most commonly used tranquillisers because of a possible link with birth defects, the United States Food and Drug Administration (FDA) said on Thursday.

The drugs named included valium and Librium.

The FDA Commissioner, Mr Alexander Schmidt threatened the manufacturers with a ban on the drugs if they did not warn doctors aginst prescribing them for women in the early stages of pregnancy or those who might become pregnant.

He took the action after three recent studies showed that here may be an association between the use of the drugs in early pregnancy and malformations in babies.

Also listed by the FDA was the drug Meprobamate, best known by the brand names Miltown and Eqanil.

An FDA spokesman said labels on tranquillisers should advise doctors that before prescribing them to women of child-bearing age they should consider the possibility that she may be pregnant.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
கார்த்திகை
மலர்-14

1976
நவம்பர்
இதழ்-11



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

देवः किं बान्धवः स्यात् प्रियसुहृदथवाचार्य आहोस्विदर्यो
रक्षा चक्षुर्न दीपो गुरुरुत जनको जीवितं बीजमाजः ।
एवं निर्णीयते यः क इव न जगतां सर्वदा सर्वथाऽसौ
सर्वाकारोपकारी दिशतु दशशताभीषुरभ्यर्थितं नः ।।

கதிரவனே! எங்கள் வாழ்க்கை வளம்பெற எப்போதும் எத்தனையோ வகையில் உதவும் உன்னை எவ்வகையில் அழைப்பது? ஆபத்திலும் சம்பத்திலும் விலகாததால் பந்து, எங்கள் நன்மையையே மனத்தில் கொள்வதால் உயிர் நண்பன், அறிவைத் தூண்டுவதால் ஆசான், மேன்மை பொருந்தியிருப்பதால் பெரியவன், ஆபத்தைச் சுட்டிக்காட்டுவதால் பாதுகாப்பாளன், பார்க்க உதவுவதால் கண், பார்க்கும் பொருளைத் துலக்கும் தீபம், குரு, எனக்கு வேண்டிய பொருளை முன் கூட்டியே உற்பத்தி செய்வதால் தகப்பன், அகலாமல் நிற்பதால் உயிர், உயிரை அளிக்கும் விதை, உணவு, உணவில் உள்ள ஜீவசக்தி, இப்படி அனைத்துமே நீயானாய். ஆயிரம் கிரணங்களாகிய கைகளால் எமது இஷ்டங்களை நிறைவேற்றுவாயாக.

— ஸூர்ய சதகம் (மயூரகவி)

ஆயுர்வேதத்தில் ரக்தசோதனம் - ஈஸனோபிலியா

ஆயுர்வேதாசார்ய B. வைத்யநாதன், இம்ப்காப்ஸ், சென்னை.

நல்லநாள், பெரியநாள் என்று ஏதாவது ஒருநாள் தலைகுளிக்க நேர்ந்தால் மாதக்கணக்கில் படுக்கவைத்துவிடுகிறது. தீபாவளிக்கு தீபாவளிதான் எண்ணெய்ஸ்னானம். அதுவும் சாஸ்திரம் என்று ஒரு விரலால் தொட்டு வைத்துக்கொள்வதுதான். அப்படி இருந்தும் இருமல் தலைசாய்க்க விடுவதில்லை. பூனை கத்துவதுபோல் தொண்டையில் சப்தத்துடன் இரு விலாப்புறங்களிலும் இழுப்பு. அதனால் விலாப் புறம், வயிறு முதலிய இடங்களில், அதிகமான வலி, பசியும் நன்கு எடுப்பதில்லை. இருமும்போது பெரும்பாலும் சளி மிகவும் குறைவாகவும், சளிப்புப்பிடித்த நிலைகளில் அதிகமாகவும், கெட்டியாகவும் கோழை வெளிப்படுகிறது. பார்க்காத வைத்தியம் இல்லை என்று மிகவும் அலுப்புடன் நொந்துகொள்ளும் நோயாளிகளைக் காண்கிறோம்.

அவர்கள் இதுகாறும் செய்துகொண்ட வைத்திய அறிக்கைகளைக் கொண்டும், அவர்களை நேரில் பரிசோதனை செய்வதன் மூலமும் ஆங்கில வைத்திய முறைப்படி இது "ஈஸனோபிலியா" எனக் கருதப்படுவதாகத் தெரியவருகிறது. நோய் நிர்ணயத்திற்காக அவர்கள் முன்னேற்பாடாகச் செய்த ரக்த பரிசோதனையில் "ஈஸனோபில்" என்ற நுண்ணணுக்களின் எண்ணிக்கை இருக்கவேண்டியதைவிட அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இது சிறு குழந்தைகள் தொடங்கி 45-50 வயது நிரம்பியவர்களையும் ஆண்பெண் இருபாலர்களையும் பாதிக்கிறது.

இந்த நிலையில் ஆயுர்வேத மருத்துவமுறை மெச்சத்தக்க பயன் அளிக்கிறது. இப்பெயர் கொண்டே இந்நோய் ஆயுர்வேதத்தில் குறிப்பிடப் படாவிட்டாலும் ரக்தம் சீர்கேடடைந்து இது உண்டாகுவதாகத் தெளிந்து சிகித்ஸை செய்ய அது வழி கூறுகிறது.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம், மருந்துகள் முதலியன நம் உடலில் செயல்பட்டு குளிர்ச்சியையோ, உஷ்ணத்தையோ, வரட்சியையோ, நெகிழ்ச்சியையோ உண்டு பண்ணுகின்றன. குளுமை தருவது எது, உஷ்ணம் தருவது எது, வரட்சி உண்டாக்குவது எது, நெகிழ்ச்சி உண்டாக்குவது எது என்பது வைத்திய அறிவு ஒன்றுக்கே விஷயமாகக் கூடியது. இந்த அறிவுதான் பொதுவாக ஆயுர்வேத சிகித்ஸா முறையை வகுக்க உதவுகிறது. இவ்விதம் சிகித்ஸை செய்தும் யாதொரு பயனுமில்லை என்றால் அதற்கு வேறு காரணங்கள் இருக்க வேண்டும். அவற்றுள் ஒன்று ரக்தம் கெடுவது என்பதாகும். இதைத்தான்

शीतोष्णस्निग्ध रूक्षाद्यैः उपक्रान्ताश्चये गदाः
सम्यक्साध्याः नसिद्ध्यन्ति रक्तजांस्तान् विभावयेत्

சீதோஷ்ணஸ்னிக்த ருக்ஷாத்யை: உபக்ராந்தாச்சயே கதா:
ஸம்யக்ஸாத்யா: நஸித்யந்தி ரக்தஜான்தான் விபாவயேத

என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

இவ்விதம் ரத்தம் சீர்கேடடைந்து ஏற்படும் வியாதிகளை ரத்தத்தின் தரத்தைச் சீராக்குவதன் மூலமே தான் நீக்கமுடியும். வேறு வழியில் இது முடியாது. ஆதலால்தான் சற்றேறக்குறைய ஆஸ்த்மாவின் அறிகுறிகள் போல் காணப்படுவதாயிருந்தாலும் ஆஸ்த்மாவுக்கு அளிக்கப்படும் சிகித்ஸை முறைகளால் ஈஸனோபிலியா எனக் குறிப்பிட்ட மேற்கூறிய நிலையில் விசேஷமான குணம் கிடைப்பதில்லை.

எனவே மருந்துகள், உணவுமுறை, பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவை முக்கியமாக ரத்தத்தைச் சீராக்குவதாகவும், அதன்மூலம் மிகவும் வாதனை செய்யும் இழுப்பு, இருமல் போன்றவற்றைக் குறைக்க உதவுவதாகவும் அமையவேண்டும். மேலும் இந்நிலைகளில் ரத்தத்தின் தரம் குன்றுவதையோ, சீராவதையோ உடலில் ஏற்படும் பலமுனை ஆரோக்கிய அறிகுறிகளைக் கொண்டுதான் ஊகித்தறியலாமே ஒழிய ரத்த பரிசோதனை மூலமாக அறிவது மிகக்கடினம். செய்யப்படும் ரத்த பரிசோதனைகளும் ஆயுர்வேத விஞ்ஞான ரீதிக்கு எவ்வளவு உதவும் என்பதும் சிந்திக்கவேண்டிய விஷயம். ஆனால் இங்கு குறிப்பிட்டுள்ள படி சிகித்ஸைபெற்ற நோய் நீங்கியவர்கள் நூற்றுக்கணக்கானவர்கள். அவர்களுள் ஆண்பெண் இருபாலர்களுமே உள்ளனர்.

மருந்துகள் என்று மட்டும் சொல்லாது உணவு முறையையும், பழக்கவழக்கங்களையும் குறிப்பிட்டிருப்பது ஏனெனில் ஒருபக்கம் சீராகும் ரத்தம், கட்டுப்பாடில்லாத ஆகார முறையாலும் பழக்கவழக்கங்களாலும் சீர்குலைந்துகொண்டே இருந்தால் அது ஓட்டைத் தொட்டியில் நீர் நிரப்புவதற்கு சமமாக வியாதி அகலாது என்பதைத் தெளிவதற்காக. எனவே மருந்தைப்போலவே அல்லது மருந்தைவிட அதிகமாக இவை மிக முக்கியமாகக் கவனிக்கத் தகுந்தவை.

உணவு – பழக்கவழக்கங்கள் :

மாப்பண்டங்கள், புது அரிசி, தித்திப்புகள், எண்ணைப் பண்டங்கள், ஐஸ்கலந்த பானங்கள், ஐஸ்க்ரீம், தயிர், புலால், கொதிக்காத தண்ணீர், குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது, குளிர்ந்த காற்றில் உலாவுவது, ஜனநெருக்கமுள்ள இடங்களிலும் நீர்த்தேக்கமுள்ள இடங்களிலும் வசிப்பது, பகலில் படுத்து உறங்குதல் இவை இந்த வியாதியை அதிகப்படுத்தும் இயல்பு உடையவை. ஆகையால் இவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

மருந்துகள் :

1. மஞ்சிஷ்டாதிக்வாத சூர்ணம் — இது 45 மூலிகைகளைக் கொண்டு ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்துத் தயார் செய்த கஷாயப்பொடி. இந்த மூலிகைகள் பெரும்பாலும் ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும் குணம் பொருந்தியவை. மிகக் கொடிய தோல் வியாதிகள்கூட இதனுல் குறையும்.

2. தசமூல கடுத்ரயாதிக்வாத சூர்ணம் — இதுவும் 14 மூலிகைகளைக்கொண்டு மேற்கூறியபடி தயார் செய்த கஷாயப்பொடி. இது பசியைத் தூண்டி ஜீரண சக்தியைச் சீராக்கிக் கபம் கட்டுவதைத் தடுக்கும்.

3. மதுஸ்னுஹீ சூர்ணம் — சீனதேசத்திலிருந்து இறக்குமதியாகும் ஒரு தாவர இனத்தின் வேர். இதன் பெயர் மதுஸ்னுஹீ (China Root) இதன் நன்கு பொடிக்கப்பட்ட சூர்ணம். ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும் சிறந்த குணமுடையது.

4. தாளீசாதி சூர்ணம் — தாளிசபத்திரி முதலான 8 தாவர சரக்குகளால் ஆன நுண்ணிய சூர்ணம். ஜீரண செயலகத்தைச் சரிவர இயங்கச் செய்து கபம் கட்டுவதைக் தடுக்கிறது.

5. ப்ரவாள பஞ்சாமிர்தம் — பவழம், முத்து, சங்கு, சோழி, முத்துச்சிப்பி இவைகள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு பஸ்மம். ரத்தத்தைச் சீராக்குவதுடன் ஜீரணம் நல்ல முறையில் நிகழ உதவுகிறது.

6. சீதாம்சுரஸம் — நான்கு தாவரப்பொருள்கள், இரண்டு கனிப்பொருள்கள் சேர்த்துத் தயார் செய்த ஓர் மாத்திரை. ரத்தத்தைச் சுத்திசெய்து கபம் கட்டுவதைத் தடுக்கிறது.

இவற்றுள் மஞ்சிஷ்டாதிக்வாத சூர்ணம் 1 தேக்கரண்டி அளவு, தசமூல கடுத்ரயாதிக்வாத சூர்ணம் 1 தேக்கரண்டி அளவு இவற்றுடன் 480 மில்லி லிட்டர் தண்ணீர் கலந்து நன்கு கொதிக்கவைத்து 120 மில்லி லிட்டர் ஆக வற்றும் வரை காய்ச்சி வடிக்கட்டி 60 மில்லி லிட்டர் கஷாயத்தில் தாளீசாதி சூர்ணம் 2 கிராம், மதுஸ்னுஹீ சூர்ணம் 1 கிராம், பிரவாள பஞ்சாமிர்தம் 2 அரிசி எடை, சீதாம்சுரஸம் 1 மாத்திரை தேன் 1 தேக்கரண்டி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து (காலி வயிறுடன் இருக்கும்போது) காலை மாலை இருவேளை கொடுத்துவரவும். கொடுத்த ஓரிரு வாரங்களிலேயே நல்ல குணம் கிடைக்கிறது. நோயின் தன்மைக்கேற்ப சில மாதங்கள் தொடர்ந்து கொடுத்துவரவேண்டும். தொடர்ந்து கொடுத்துவருவதால் யாதொரு தீங்கும் இல்லை. இது பெரியவர்களுக்கான அளவு. சிறியவர்களுக்கும் இவற்றையே வயது, உடல்நிலை இவற்றிற்கேற்ப அமைத்துக் கொடுத்துவரலாம்.



ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள்

Dr. Y. கொண்டல்ராவ் எல். ஐ. எம்.,
Dr. B. வைத்யனுதன் ஆயுர்வேதாசார்ய, இம்பகாப்ஸ், சென்னை-20.

"வரப்புயர நீருயரும், நீருயர நெல்லுயரும், நெல்லுயரக் குடி உயரும், குடிஉயரக் கோனுயர்வான்." இப்பழமொழியின் மேலெழுந்த பொருள் யாவரும் அறிந்ததே. ஆனுல் இதனூடே கோனும் ஆன்மா உயரும் வழியும் வகுக்கப்பட்டுள்ளது. அதற்கான விளக்கத்தில் நல்லொழுக்கங்கள் வரம்பாகவும், அதன் காரணமாகப் பிறக்கும் தத்துவ ஞானம் நீராகவும், அதன் பயனுகப் பழுத்து முதிர்ந்த நெற்கதிராம் ஒளிர்மதி பழமுதிர் சோலையாகவும், அதன்கண் திளைத்த ஞானப் பிழம்பாக அங்கிங்கெனுதபடி எங்கும் பிரகாசமாகத் திருவிக்ரமாவதாரம் செய்த ஆன்மா கோனுகிருன். இது இந்திய நாட்டின் தனிப் பெரும் சொத்து பண்டைய இலக்கியங்களனைத்தும் இப் பணிக்கே அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளன.

இக்கருத்தை மையமாகக் கொண்டமைந்துள்ளமையால் கலாசாரமாயினும், விஞ்ஞானமாயினும் இக்குறிக்கோளில் நின்றும் விலகித் தனித்தியங்குவதோ, குறுகிச் செயல்படுவதோ பூரணத்வம் பெற ஏதுவாகாது. ஜீவராசிகள் படைத்த வையம் உய்ய அல்லவா நம் மூதாதையர் வழி வகுத்துள்ளனர்.

இந்த அடிப்படையில் சமைந்ததுதான் ஆயுர்வேத தத்துவங்கள். உள்நாடு, அயல்நாடு என்ற அறுதியற்றும், சென்ற காலத்திற்கோ, தற்காலத்திற்கோ, வருங்காலத்திற்கோ மட்டும் ஏற்றதென்ற கட்டுப்பாடற்றும் உயிரினங்கள் வாழும் பிரதேசங்களனைத்துக்குமே பயன்படுவதாக அமைந்துள்ளது.

அதன் விஞ்ஞான அடிப்படையிலான சீறிய தத்துவங்களை ஒருசில பக்கங்களில் விளக்குவது எளிதல்ல வெனினும் கீழே கொடுக்கப்படும் ஒரு சில குறிப்புகள் வாசகர்களுக்கு அவர்களாகவே ஒரு முடிவுக்கு வர உதவும் என நினைக்கிறோம்.

பண்டைய ஆயுர்வேத வல்லுனர்கள் நல்வாழ்வுத் துறையை (1) ஸ்வாஸ்த்ய பரிபாலனம்—ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணிக் காத்தல் (2) வ்யாதி பரிமோக்ஷணம்—பிணிகளைப் போக்குதல் என இரண்டு பிரிவினதாக வகுத்துள்ளனர். இவ்விரண்டு குறிக்கோள்களும் நிறைவேற அம்மேதைகள் ஆயுர்வேதத்தையே மூன்று தலைப்புகளின் கீழ்ச் சமைத்துள்ளனர். அவைகளாவன: (1) ஹேதுஸ்கந்தம்—காரணங்

களின் தொகுதி. (2) லிங்கஸ்கந்தம்—அறிகுறிகளின் தொகுதி (3) ஔஷதஸ்கந்தம்—மருந்துகளின் தொகுதி.

நல்வாழ்வுக்கும் நலிந்த வாழ்வுக்குமான காரணங்களும் அவற்றின் அறிகுறிகளும், அவற்றின் பரிபாலன - பரிஹார முறைகளும் முறையே இத்தலைப்புகளின் கீழ் விளக்கப்படுகின்றன. இந்த விளக்கங்கள் மூலமாக ஆயுள் என்பது என்ன? ஆயுளின் அளவு என்ன? இதமான, ஸுகமான அல்லது அதற்கு மாறுபட்ட ஆயுள் என்பது என்ன? அந்த ஆயுளுக்கு ஹிதமானவை எவை? அஹிதமானவை எவை? என்ற விஷயங்கள் அனைத்தும் நன்கு ஆராயப்பட்டுள்ளன.

கீழே குறிப்பிட்ட மூன்றுவிதமான தொகுதிகளுள் முதலாவது தொகுதியான ஹேது ஸ்கந்தத்தின் கீழ் வெப்பத்தை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட பித்தத்தையும், தட்பை முக்கியக் கருவியாகக் கொண்ட கபத்தையும், வரட்சியை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட வாயுவையும் உடலியக்கும் காரணங்களாக விளக்கினர். விவேகத்தை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட ஸத்வ குணத்தையும், பற்றுதலை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட ரஜோ குணத்தையும், அவிவேகத்தை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட தமோ குணத்தையும் மனதை இயக்கும் காரணங்களாக விளக்கினர். உணவு முறைகளும், ஒழுக்க முறைகளும் அதனதன் தன்மைக்கேற்ப இந்த ஆறுவகைக் காரணங்களைச் சீருடனோ சீர்கெட்டோ செயல்படச் செய்து முறையே ஆரோக்கியத்திற்கும் நோய்க்கும் காரணமாகின்றன எனக் கூறுகின்றனர்.

ஒரே தொகுதியின் பிரிக்கமுடியாத பல்வேறு நுண்ணிய காரணங்களாவதால் யாதொரு செய்கைக்கும் இவை இன்றியமையாத காரணங்களாகின்றன. ஆகவே பெற்றோர் உடலுறவுகொள்ள எண்ணும் தருணம் முதல் கருத்தரிப்பது தொடங்கி ஆவி ஒடுங்கும் வரை (அதற்கப்பாலும்) ஒவ்வொரு அணுவிலும் இவை இடம் பெற்று இயங்குகின்றன. இவ்விதம் உடலமையும் தருணத்தில் தனித்தோ, பலவிதமாகச் சேர்ந்தோ ஓங்கி இயங்கும் கருவிகளான வாதம், பித்தம், கபம், ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்ற இக்காரணங்களின் இயல்புகளுக்கேற்ப 1 வாத, 2 பித்த, 3 கப, 4 வாத பித்த, 5 வாத கப, 6 பித்த கப, 7 வாத பித்த கப என ஏழு சரீர தோஷப்ரகிருதிகளும், 1 ப்ராஹ்ம, 2 மாஹேந்திர, 3 வாருண 4 கௌபேர, 5 காந்தர்வ, 6 யாம்ய, 7 ஆர்ஷ என ஸாத்விகப்ரகிருதிகளும் 1 ஆஸுர, 2 ஸார்ப, 8 சாகுன, 4 ராக்ஷஸ, 5 பைசாச, 6 ப்ரைத என ஆறு ராஜஸ ப்ரகிருதிகளும், 1 மாத்ஸ்ய, 2 வானஸ்பத்ய என இரண்டு தாமஸப்ருகிருதிகளும் அமைகின்றன. அவரவர்கள் நடை உடை, பாவனை முதலியவைகள் மூலம் அவரவர் ப்ரகிருதிகளைத் தீர்மானித்து அதற்கேற்ற மருந்துகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டுமென்பதை இது வலியுறுத்துகிறது.

நிற்க வாதம், பித்தம், கபம், ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்பவைகளுக்கு உருவமே இல்லை. ஆனால் அவைகள் பல காரியங்களை உண்டு பண்ண வல்லமை படைத்தவை. இவை ஒவ்வொன்றும் பல்வேறு நிலைகளில் தோற்றுவிக்கும் காரியங்கள் யாது என்பது இந்த லிங்கஸ் கந்தத்தில் மிகமிக விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. தோற்றுவித்த அந்தக் காரியங்களைக்கொண்டு இவற்றை நாம் காரணமாக ஊகித்தறியலாம். இவற்றுள் வாத பித்த கபங்கள் ஜடப் பொருள்கள் அனைத்திலும் ஐம்புலன்களால் அதனதன் லக்ஷணங்களைக்கொண்டு உணர்ந்து ஊகித்தறியும்படி செயல்படுகின்றன. இவைகள் சீர்கெட்டுச் செயல்படும்போது சரீர தோஷங்கள் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

இதேபோல் சேதனப் பொருள்களின்கண் ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் இம் மூன்றில் பின்னிரண்டும் சீர்கெட்டுச் செயல்படும்போது மனோ தோஷங்கள் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. மனதில் பலவிதமான எண்ணங்கள் வடிவில் பதிந்துள்ள இவற்றின் தூண்டுதலின்றி உடல் மட்டும் செயல்படாததாகையால் இவ்விரண்டு பகுதிகளுக்கும் ஆயுர் வேதத்தில் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இது பண்டைய ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தின் தனிச் சிறப்பு.

இந்த அடிப்படையில் பொதுவாக ரோகத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் நிமித்தமான காரணங்கள் எவை என ஆராய்ந்த ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள். (1) அஸாத்ம்ய இந்திரியார்த்த ஸம்யோகம் தோல் முதலான ஐம்புலன்களுக்கும் அவற்றால் உணரப்படும் ஸ்பர்சம் முதலான ஐந்து உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒவ்வாத வகையிலான சேர்க்கை. (2) ப்ரக்ஞாபராதம் - புத்தியின் தீர்மானங்கள் பொருந்த அமையாத நிலைகள். (3) பரிணமம் - சீதோஷ்ண ஸ்திதி பொய்த்தோ, அதிகரித்தோ மாறுபட்டோ செயல்படுதல் என சரீரம், மனது இரண்டையுமே பற்றும் இம்மூன்றையும் நிமித்தமான காரணங்களாக விளக்கியுள்ளனர்.

இந்தக் கோணத்திலிருந்து நோக்கும்போது மனதைப் புறக்கணித்து சரீரத்தை மட்டும் பேணுவதாலோ, சரீரத்தைப் புறக்கணித்து மனதை மட்டும் பேணுவதாலோ சுகாதாரப் பிரச்னைகளுக்குப் பூரணமான பரிகாரம் காணமுடியாது.

நிற்க மேற்கூறியவற்றுள் வாத, பித்த, கபங்கள் 1 ரஸ, 2 ரக்த, 3 மாம்ஸ, 4 மேதஸ், 5 அஸ்தி, 6 மஜ்ஜா, 7 சுக்ரம் என்ற ஏழு உறுப் பெற்ற பொருள்களில் செயல்படுவதாகக் கூறுகின்றனர். சீரான முறையில் இயங்கும்போது இவை சரீரத்தைத் தாங்கி நிற்கும் தூண்கள்போல் அமைத்துள்ளதுபற்றி இவற்றிற்கு தாதுக்கள் எனப் பெயர் கொடுத்துள்ளனர். சீரிய அல்லது சீர்கெட்ட இவற்றின் அறிகுறிகளும் லிங்கஸ்கந்தத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் மலங்கள்

என்ற மற்றொரு பிரிவும் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தில் கூறப்படுகிறது. சிறுநீர், மலம், வியர்வை முதலியன இதில் அடங்கும். உண்ட உணவில் செயல்படத் தொடங்கிய வாத பித்த கபங்கள் தம் தம் நிலைக்கேற்ப இவற்றினூடேயும் தம் தம் முத்திரையை இடுகின்றன. நுணுக்கமாகப் பார்க்கும் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிக்கு இந்த தாதுக்கள், மலங்கள் ஆகியவைகளின் இயல்பைக்கொண்டு தலைதூக்கிக் காரணமான தோஷங்களை ஊகிப்பதும் அதற்கேற்ற பரிகாரமமைப்பதும் சிரமமன்று.

மேலும் இந்த மலங்களுக்குக்கூட சரீரத்தைப் பேணிக் காப்பதில் பங்கு உண்டு. குழந்தைப் பருவத்தில் தவிர்க்கமுடியாத நிலையிலல்லாது அடுத்தடுத்து பேதிக்குக் கொடுப்பதற்கு ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் அனுமதி அளிக்கவில்லை. பெரியவர்களுக்குக்கூட ஓரிரு முறை அதிகமாக பேதியானலோ சிறுநீர் போனலோ களைத்துவிடுவது இத்தருணத்தில் கவனிக்கத் தகுந்தது. ஆகையால்தான் "தோஷ தாது, மலா: மூலம் சரீரஸ்ய" தோஷதாது, மலங்கள் சரீரத்தில் வேர்போல் ஆகின்றன எனக் கூறுகின்றனர்.

ஆனல் இவைகளே தன்னளவில் நின்றும் கூடியோ குறைந்தோ தரம் குன்றிச் சீர்கெட்டுச் செயல்படும்போது சீராக்கிச் சமப்படுத்தப் படவேண்டியவைகளாகின்றன. இந்தச் சீர்கேட்டைப் பிரித்தறிந்து ஆவன செய்யக் கீழ்க்கண்ட 6 நிலைகளை விளக்கி தீங்கை முளையிலேயே களையவேண்டுமென ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் வற்புறுத்துகிறது.

சீர்குலைந்த தோஷங்கள் தேக்கமடைந்து தம் தம் சீரிய தரத்தை இழப்பதை 1 ஸஞ்சயம் என்றும், நிரம்பி வழிவது போன்று கெட்ட நோக்குடன் வேறு பகுதிகளுக்குச் செல்வதை 2 ப்ரகோபம் என்றும், அவ்விதம் சென்ற இடத்தில் பரவலாக ஆவதை 3 ப்ரஸரம் எனவும், இவ்விதம் பரவிய இடத்திலேயே நலிந்த ஓர் இடத்தைப்பற்றித் தன் தீய செய்கைகளுக்கு அடித்தலமாக்குவதை 4 ஸ்தான ஸம்ச்ரயம் எனவும், அந்த அடித்தலத்தில் தன் ஸ்வரூபம் நன்கு புலப்படும் வரையில் பிணியைத் தோற்றுவித்தலை 5 வ்யக்தி எனவும், அந்நிலை மாறிப் பிணி நீங்கி ஆரோக்கிய அறிகுறிகள் தோன்றுதலை அல்லது பிணி நீங்காது தொடர்ந்து மற்ற சிக்கல்களைத் தோற்றுவித்தலை 6 பேதம் எனவும் குறிப்பிட்டு இந்நிலைகள் ஒவ்வொன்றும் மிகமிக நுணுக்கமாக அறியப்படவேண்டியவை என வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

இவ்விதம் பரிணமிக்கும் ரோகத்தை 1 நிதானம் - காரணங்கள் 2 பூர்வ ரூபம் - முன்னறிகுறிகள், 3 ரூபம் - சுய அறிகுறிகள், 4 உபசயம் - காரண காரியங்கள் புலப்படாத நிலையில் ஒத்துக்கொள்பவைகளைக்கொண்டும் ஒத்துக்கொள்ளாதவைகளைக் கொண்டும் நிச்சயித்தறிதல், 5 ஸம்ப்ராப்தி - பரிணமித்த வழி முறைகளை ஆராய்ந்து

அறிதல் என்ற இந்த ஐந்து உபாயங்களாலும் பிணியாளியை 1 தர்சனம் - ஊடுருவிப் பார்த்தல், 2 ஸ்பர்சனம் - தொட்டு நோக்குதல், 3 ப்ரச்னம் - வாய்கொண்டு வினவி விஷயங்களை அறிதல் என்ற மூன்று உபாயங்களாலும் நன்கு பரீக்ஷித்து வியாதி தீர்மானிக்கப்படவேண்டும். இவ்விதம் ஆதுர பரீக்ஷை வியாதி பரீக்ஷை என்பதும் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தின் தனிச் சிறப்பு.

எனவே ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் இவ்வழி முறைகளால் சீர்குலைந்து தரம் குன்றி கூடிக் குறைந்த தோஷங்களை பகுத்தறிந்து அவற்றை சம நிலைக்குக் கொண்டுவருவதையே சிகித்ஸை என்கிறது இந்தப் பகுதிக்கு ஒளஷதஸ்கந்தம் எனப் பெயர். இந்த ஒளஷத ஸ்கந்தத்தில் 1 ப்ருத்வீ, 2 அப், 3 தேஜஸ், 4 வாயு, 5 ஆகாச என்ற பஞ்ச பூதங்கள், இவைகள் பொதுவாக உருப்பெற்ற பொருள்களுக்கும் தித்திப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, காரம், துவர்ப்பு என்ற அறு சுவைகளுக்கும் காரணமாகும் முறையும், வாதம், பித்தம், கபம், ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்ற தோஷங்கள், தாதுக்கள், மலங்கள் இவைகளுடன் நட்பும், பகைமையும் கொள்ளும் விதமும், அந்த நட்பையும் பகைமையையும் பயன்படுத்திச் சமநிலை இழந்து சீர்குலைந்த தோஷங்களைச் சமமாக்கிச் சீராக்கும் முறையும் மிக விரிவாக விளக்கப்படுகின்றன

1. குரு - நின்று ஜீரணிக்கக்கூடியது. 2. லகு – எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியது. 3. மந்தம் - வேகத்தைக் குறைப்பது. 4. தீக்ஷ்ண - வேகத்தை அதிகப்படுத்துவது. 5. ஹிம – குளிர்ந்த தன்மையினது. 6. உஷ்ண - சூடானது. 7. ஸ்நிக்த - நெய்ப்புத் தன்மையுள்ளது. 8. ருக்ஷ - நெய்ப்புத் தன்மை அற்று வரண்டது. 9. ச்லக்ஷ்ண - வழவழப்புள்ளது. 10. ம்ருத்ஸ்ன - சொரசொரப்புள்ளது. 11. ஸாந்த்ர – உறைந்தது. 12. த்ரவ - நெகிழ்வது. 13 ம்ருது - மென்மை வாய்ந்தது. 14. கடின - கடினமானது. 15 ஸ்திர - அசைவற்றது. 16. சல – அசைவுள்ளது. 17. ஸூக்ஷ்ம - மிக மிக நுண்ணிய இடங்களிலும் பிரவேசிக்கவல்லது. 18. ஸ்தூல - ஸூக்ஷ்ம குணத்திற்கு மாறான தன்மையளித்தது. 19. பிச்சில - கொழகொழப்போடு தடித்துக் காண்பது. 20. விசத-கொழகொழப்பற்று நீர்த்துக் காண்பது என 20 வகை குணங்களையும், 1. உஷ்ண வீர்யம் 2. சீத வீர்யம் என இருவகை வீர்யங்களையும், 1. மதுர (இனிப்பு) விபாகம், 2. அம்ல (புளிப்பு) விபாகம், 3. கடு (காரம்) விபாகம் என மூன்று வகை விபாகங்கள் - உண்ட பல சுவைகள் நன்கு ஜீரணமானபின் மாறுது அமையும் நிலைகளையும் விளக்கியுள்ளனர்.

மருந்தாகப் பயன்படும் பொருள்கள் அனைத்திலும் இவைகள் அமைந்திருப்பதால் இவற்றின் நட்பு, பகைமை இவற்றையும் கீழே குறிப்பிட்டதுபோல் கையாண்டு பயனடையலாம்.

இந்த விளக்கங்களின்படி உலகில் உள்ள ஒரு பொருளாவது ஔஷதமாக உபயோகிக்கத் தகுந்தது இல்லை என்று தள்ளமுடியாது என திட்டவட்டமாகக் கூறுகிறது ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம்.

எனவே சிகித்ஸை ஆயுர்வேத விஞ்ஞான ரீதியில் அமையவேண்டுமேயானால் அது கீழே குறிப்பிட்ட ஹேதுஸ்கந்தம் லிங்கஸ்கந்தம், ஔஷதஸ்கந்தம் ஆகியவற்றின் பரிபூரணமான ஞானம் இருந்தால் தான் ஸாத்தியமாகும். ஔஷதங்களையும் ரஸ-குண-வீர்ய-விபாக-ப்ரபாவ (காரிய காரண ஆய்வுக்குப் புலப்படாது ஔஷதங்களில் காணப்படும் குணாதிசயங்கள்) என்பவைகளின் கசடற்ற ஞானத்தோடு கையாள்வதுதான் விஞ்ஞான ரீதியிலானதாகும்.

இவ்விதம் சீர்குலைந்த தாது மலங்கள், அது நிகழ்ந்த உடல் வளம், மண்வளம், நோய் வந்த காலம், நோயாளியின் பலம், ஜீரணசக்தி, ப்ரகிருதி, வயது, மனோநிலை, ஒவ்வுவது-ஒவ்வாதது, உண்டிப் பழக்கம், மற்றும் மிக மிக நுட்பான பல்வேறு நிலைகளை கூர்ந்து ஆராய்ந்து காரணமான தோஷம் அதற்கேற்ற மருந்து இவற்றைத் தீர்மானிக்கும் வைத்யன் ஒருபொழுதும் தோல்வி அடையமாட்டான் என சரக ஸம்ஹிதை, ஸுச்ருதஸம்ஹிதை, அஷ்டாங்க ஸங்கிரஹம், அஷ்டாங்க ஹிருதயம் முதலிய ஆயுர்வேத விஞ்ஞான நூல்கள் ஒரே குரலில் கூறுகின்றன.

ஒவ்வோர் உயிரினமும் மாறுபட்ட காரணங்களால் அமைந்திருப்பது கொண்டு அந்தந்தக் காரணங்களுக்கேற்ப ஆங்காங்கு விருப்பு வெறுப்புகள் தோன்றுகின்றன. இதற்கு ஆயுர்வேதத்தில் முக்கியமான இடம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது இந்த நோக்கில் இந்த நிலையில் இதுதான் மருந்து எனச் சொல்வதைத்தான் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் அனுமதிக்கிறது,

இவ்வளவு காரிய காரணங்களை முன்னிட்டு இந்த விஞ்ஞானத்தை உருவாக்கி யிருப்பது பிணியாளிகளின் கண்ணும், பிணியின் கண்ணும் அயராத கண்ணோட்டம்-ப்ரத்யக்ஷம், அதை அடித்தலமாக்கிய உத்தி-யுக்தி, அதனால் ஊகித்த அநுமானம், இவ்விதம் அடைந்த அனுபவ ஞானம் - ஆப்தோபதேசம் - சப்த ப்ரமாணம், ஆகியவைகள் இன்றி சிந்திக்கவும் முடியாதது. ஆகவே ஓர் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானி என்ற நிலையில் அவன் ஓர் குறிப்பிட்ட நிலையில் ஓர் ஔஷதத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது அவன் சிந்தனைத் திரை முன் கீழே குறிப்பிட்ட காட்சிகள் அனைத்தும் நிகழ்ந்தே தீரவேண்டும். இதற்கு மாறுபட்டது விஞ்ஞானத்திற்குப் புறம்பானது.

இந்த நோக்கில் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தின் மூல ஸித்தாந்தங்கள் அனாதியான வேதகாலத்திலேயே தழைத்தோங்கி யிருந்திருக்கின்றன.

ஸ்வாஸ்திய பரிபாலனம் சரிவர நிகழ்ந்தது மருந்துகளின் தேவை குறைந்து ஒடுங்கியிருந்த விஞ்ஞானம் அந்நிலை மாறும்போது விரிவடைகிறது. இவ்வழியே இந்த விஞ்ஞானம் :- 1. காய சிகித்ஸா-ஸூக்ஷ்ம, ஸ்தூல காரண சரீரங்களுக்குள்ள சிகித்ஸை முறை. 2. பால சிகித்ஸா – குழந்தைகளின் சிகித்ஸா முறை. 3. க்ரஹ சிகித்ஸா - துஷ்ட க்ரஹங்கள் பீடிப்பதற்குள்ள சிகித்ஸா முறை. 4. ஊர்த்வாங்க சிகித்ஸா - கழுத்திற்கு மேலுள்ள அவயவங்களின் சிகித்ஸா முறை. 5. சல்ய சிகிதஸா - ரண சிகித்ஸை முறை. 6, தம்ஷ்ட்ரா சிகித்ஸா - விஷக்கடி முதலியவைகளுக்கு சிகித்ஸை முறை. 7. ஜரா சிகித்ஸா - கிழட்டுத் தன்மையைக் குறைக்கும் சிகித்ஸை முறை. 8. வ்ருஷ சிகித்ஸா – ஆண்மை, பெண்மைக் குறைபாடுகளுக்கான சிகித்ஸை முறை என எட்டுப பிரிவுகளாகப் பிரிந்துள்ளது.

இவற்றுள் காய சிகித்ஸைப் பிரிவுக்கு இந்த்ரன், பரத்வாஜர், ஆத்ரேய புனர்வஸு, அக்னிவேசர், சரகர், த்ருடபலர், வாக்படர், ஹாரீதர் முதலியவர்களும், பால சிகித்ஸைப் பிரிவுக்கு காச்யபரும், சல்ய சிகித்ஸைப் பிரிவுக்கு காசி ராஜ திவோதாஸ தன்வந்தரி, ஸுச்ருதர் முதலியவர்களும் மூலபுருஷர்கள் ஆகிறார்கள். ஆனால் தற்சமயம் வழக்கத்திலுள்ள சரகஸம்ஹிதையில் காய சிகித்ஸைப் பகுதி அதிகமாகவும் மற்ற பகுதிகள் ஓரளவும், ஸுச்ருத ஸம்ஹிதையில் விரண சிகித்ஸை, ஊர்த்வாங்க சிகித்ஸை, தம்ஷ்டரா சிகித்ஸை, காய சிகித்ஸை அதிகமாகவும் மற்ற பகுதிகள் ஓரளவும், காச்யபஸம்ஹிதையில் பால சிகித்ஸை, க்ரஹ சிகித்ஸை விரிவாகவும், பேள ஸம்ஹிதையில் காய சிகித்ஸை ஓரளவும் அஷ்டாங்க ஸங்க்ரஹம், அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் இவற்றில் காய சிகித்ஸை விரிவாகவும் மற்ற பகுதிகள் சீருடனும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.



கண்ணோய் தடுப்பு

(அகஸ்தியர்)

இரவில் தூங்காமல் நெடுநேரம் விழித்திருத்தல், குடை செருப்பின்றி வெய்யிலில் இருத்தல், உறக்கம் வந்த நேரத்தில் படுத்துறங்காமல் உட்கார்ந்தபடியே ஆடுந் தலையுடன் கவிழுதல், காடி முதலிய மிகப் புளிப்பு பதார்த்தங்களை அதிகமாய் அருந்துதல், சாதாரணமாகவே அளவிற்கு மீறி நீர் பருகுதல், கள் குடித்தல், பேய்க் காற்று அதிகம் படும்படி யிருத்தல் இவைகள் எல்லாம் கண்ணோய்களுக்குக் காரணங்களாகும்.

கண்களைக் காப்பாற்ற இவைகளை விலக்கவேண்டும்.

பல்லின் ஆரோக்கியம்

அறந்தாங்கி சுப. சதாசிவம்.

'நவீன பற்பசைகள் பல்லைப் பாதுகாக்கவில்லை, பழுதடையச் செய்கின்றன' என்று இந்திய அரசால் நியமிக்கப்பட்ட உபயோகிப்பாளர் விசாரணைக்குழு அறிவித்திருக்கிறது. இது பல்நோய் நிபுணர்களும் இந்த விசாரணைக்குழுவில் இருந்து ஆராய்ந்து வெளியிட்ட முடிவாகும். அத்துடன் இந்திய மூலிகைகள் பல்லையும் பற்கள், அதன் கவசம், எகிறுகள் இவைகளில் கிருமிகள் தங்கவிடாமல் தடுக்கின்றன. இதற்கு மூலிகைக் குச்சிகளை உபயோகித்து பல்துலக்கும் கிராமவாசிகள் நல்ல சான்றாக இருக்கிறார்கள் என்று பற்பசை பற்றி ஆராய்ந்த குழு அறிவித்துள்ளது.

சினிமாப் பார்க்கச் செல்வோர் ஒவ்வொரு முறையும் பற்பசை ஒன்றின் அல்லது இரண்டின் உபயோகச் சிறப்பு பற்றிய படச்சுருள் திரையில் ஓடுவதை கட்டாயமாகப் பார்க்க நேரிடுகிறது. அதில் வாய் நாற்றத்தால் இளைஞன் ஒருவன் காதலியின் கனிந்த முகம் காணாமல் வருந்துவான். பிரபல பற்பசை ஒன்றைக்கொண்டு அதே கம்பெனி பிரஷ்களால் பற்களை துலக்கத் துவங்கியதும் வாய்நாற்றம் நீங்கிவிடும். பற்கள் முத்துப்போல பிரகாசிக்கும். அதன்பின் காதலில் அந்த இளைஞனுக்கு வெற்றி கிடைத்துவிடும். அந்தக் காதலர்கள் அந்தப் பற்பசையை வாழ்த்துவார்கள். இத்துடன் ரேடியோவிலும் பற்பசை விளம்பரம் வெளியாகி வருகிறது.

இவ்வளவு ஆரவாரத்துடன் விளம்பரப்படுத்தப்படும் பற்பசைகளின் பலன்களைப் பற்றி இந்திய அரசால் நியமிக்கப்பட்ட உபயோகிப்பாளர் விசாரணைக்குழு தன் முடிவில் போதிய திருப்தி அடையவில்லை. அத்துடன் மூலிகைகளை பற்பசையில் சேர்க்க சிபாரிசும் செய்திருக்கிறார்கள்.

பல் பாதுகாப்பில் மூலிகைகள் சேராத பற்பசையை முழுக்க நம்பிவிடக்கூடாது. ஏனெனில் பல்லின் ஆரோக்கியம் உடல் ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளமாக உள்ளது. அதனால் சிறுவர்கள் பல்லைப் பாதுகாக்க பெற்றோர்கள் கவனம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பல்லின் எனாமல் எடுபட்டால் அதனை செயற்கையாகவோ, ஒட்டுச் சேர்த்தோ உருவாக்க முடியாது. தற்போது ஜப்பானில் சிறுவர்களின் பல் எனாமலை பாதுகாக்க செயற்கை எனாமல் பூச்சு ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து வைத்திருக்கிறார்கள். அது நம் நாட்டிற்கு எப்போது வரும் என்று தெரியவில்லை. பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் பல் எனாமல் தேய்வை இந்தப் பூச்சை உபயோகித்து சரிப்படுத்த முடியுமா என்பது புதிராக இருக்கிறது.

அத்துடன் இந்த செயற்கை எனமல் மிகவும் பணச்செலவுள்ள முறை யாகவும் உள்ளது.

எனவே பல் பாதுகாப்பை – குடும்பத்தில் முக்கியமாக குழந்தை களின் பல் பாதுகாப்பை – விரும்பும் பெற்றோர்கள் மிக உசாராக இருக்க வேண்டும். உணவுக்குப் பின்னும், இனிப்புகள் விசேடமாக சாப்பிட்ட பின்னும் நன்ருக வாய் கொப்பளிக்கச் சொல்லவேண்டும்.

மூலிகை முறை இந்திய பற்பொடிகளை பற்பசைக்குப் பதிலாக தேர்ந்தெடுக்கலாம். மூலிகைகளுடன் சிறிது உப்புக் கலந்த பற் பொடிகள் மிகுந்த பயனுள்ளவை.

குழந்தைகளுக்கு பிஸ்கட், மிட்டாய்களை வாங்கித் தருவதை வழக்கமாக வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. எப்போதாவது ஒருமுறை வாங்கித் தரலாம். அதையும் உணவு நேரத்தில் இடையில் சாப்பிடத் தரவேண்டும். இதனுல் பல்லில் பிஸ்கட், மிட்டாய்களின் பாகங்கள் அதிக நேரம் தங்குவதில்லை. உணவின்போது இவை கரைக்கப்பட்டு விடுகின்றன. அதனுல் உணவுக்கு சற்று முன் மிட்டாய், ரொட்டியை உட்கொண்ட குழந்தை பசியற்றுப் போவது தவிர்க்கப்படுகிறது. அதனுல் சிறுவர்கள் தேவையான உணவை உட்கொள்ள முடியாமல் பசிமந்தப்பட்டுப்போவதும் நேர்வதில்லை.

பல் துலக்க சிறுவர்களுக்கு பெற்ருேர்கள் பயிற்சி அளிக்கவேண் டும். பற்பசைகளில் மூலிகை சேர்ந்தவற்றை அதற்குத் தரலாம். ஒவ்வொரு உணவுக்குப் பின் வாயை நன்கு கழுவ சிறுவர்களை கட்டாயப்படுத்தவேண்டும். இரவில் படுக்குமுன்னும் ஒருமுறை பல் துலக்கும் பழக்கம் ஏற்படுத்துதல் நல்லது. அதனுல் எனமலை அரிக்கும் தன்மையுள்ள பொருட்கள் பல்லில் பல மணி நேரம் – ஏறத்தாழ 10 மணி நேரம் – தங்குவது நேர்வதில்லை.

காலையில் மூன்று நிமிடத்திற்கு குறையாமல் பல் துலக்கலாம். இரவில் அதிக நேரம் விளக்கக்கூடாது. ஏனெனில் அதிக நேரம் ப்ரஷ், குச்சி, பற்பொடிகள் பல்லில் தேய்க்கப்படுவதும் எனமலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும்.

வாலிபர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் மிகச் சன்னமாக உள்ள பற்பொர்டிகள் நல்லவை. பற்பொடியில் அதிக கரகரப்பு பல்லின் எனமலை கரைக்கக்கூடியவை. ப்ரஷ்களை வாங்கும்போது நடுத்தர, மெதுவான விரைப்புள்ள பிரஷ்களை அவரவர் விருப்பம்போல தேர்ந் தெடுக்கலாம். கடினமான நைலான் குச்சங்கள் உள்ள ப்ரஷ் நல்லது அல்ல.

நீண்டநாள் ஒரு ப்ரஷை உபயோகிக்கக்கூடாது. குறைந்தபட்சம் இரண்டு மாதத்திற்கு ஒருமுறை ப்ரஷ்களை மாற்றிவிடுவது அவசியம்.

மேல்நாட்டில் பல் வைத்தியர்களிடம் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை ஆலோசனை பெற மக்கள் செல்லும் வழக்கமுண்டாம். அதனால் பற்பசை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் அவர்கள் காலத்தில் கண்டு பிடித்து களைந்துவிட வரய்ப்பு பெற்றிருக்கிறார்கள். பல்லில் வலி கண்டாலே நம் நாட்டில் டாக்டரை நாடுவார்கள். அதனால் அவர்கள் வருமுன் காக்கும் மூலிகைப் பற்பொடி, பசைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

நம் நாட்டு மூலிகைகளின் கசப்பு, துவர்ப்பு சுவைகள் பல்லை முழுதும் பேணிப் பாதுகாக்கக்கூடியவை. நெல் உமியின் சாம்பல் பல்லில் சேரும் கரையை நீக்கி, பல்லுக்கு பழுதின்றி கரைத்துவிடும் இயற்கை ப்ரஷ்போல செயல்படக்கூடியது. இயன்றவரை கரகரப்பு இல்லாமல் நெல் உமிச் சாம்பல் இருந்தால் அது பல்லுக்கு சிறிதும் ஊறு தருவதில்லை. அழுக்கை மட்டும் அது நீக்கிவிடும். இதனுடன் சிறிது வறுத்த டேபிள் சால்ட் உப்பும், சிறிது கடுக்காய்த்தோலின் நன்கு சலித்த சூரணமும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். ‘ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி’ என்பார்கள். அது எவ்வளவு உண்மை என்பதை நிபுணர் குழு கூறிவிட்டது. இனியாவது முழுதும் பற்பசைகளை நம்பி பல்லை தொடர்ந்து கெடுத்துக்கொள்ளவேண்டாம்.

தந்ததாவன சூரணம்

(1) கடுக்காய் - 10 கிராம் (தோல் மட்டும்) (2) தான்றிக்காய் - 10 கிராம் (தோல் மட்டும்) (3) நெல்லிமுள்ளி - 10 கிராம் (4) மாசிக்காய் - 15 கிராம் (5) ஜாதிக்காய் - 5 கிராம் (6) சுக்கு - 10 கிராம் (7) மிளகு - 10 கிராம் (8) திப்பிலி - 10 கிராம் (9) ஏலக்காய் - 10 கிராம் (10) லவங்கம் - 10 கிராம் (11) லவங்கப்பட்டை - 10 கிராம் (12) கற்பூரம் - 10 கிராம் (13) நெற்பதர்ச் சாம்பல் - 120 கிராம்.

சரக்குகளை தனியே பொடித்துச் சலித்துப் பின்னர் கற்பூரத்தைப் பொடித்துக் கலக்கவும். பிறகு சலித்த நெற்பதர்ச்சாம்பலை சேர்த்து பத்திரப்படுத்தவும. இது பற்பொடியாக உபயோகிக்க குடும்பம் முழுதுக்கும் ஏற்றது.

சீழ்பிடித்த பல்வரிசை, துர்நாற்றம் மற்றும் பல், ஈறு இவைகளைப் பற்றிய கோளாறுகள் அகலும். உடல் ஆரோக்கியத்தின் திறவுகோலாக பல் பாதுகாப்பு இருக்கிறது.



அரசம்பட்டை

அடி பெருத்து வானுயர வளர்ந்து நீண்டகாலம் வாழும் மரங்களை வனஸ்பதி என்பர். அவைகளுக்கெல்லாம் அரசன் அரசு. பிள்ளையாரும் நாகரும் இதனடியில் குடிகொள்வர். இதை நட்டு வளர்ப்பது வம்ச விருத்தி தரும். இதை வெட்டுவது வமிசத்தை அழிக்கும். இதை விறகாகப் பயன்படுத்தக்கூடாது. இத்தகைய சம்பிரதாய வழியில் வந்த மதிப்பு அரசை அரசனுக்கியுள்ளது. சிறிய கன்றாக இருக்கும் போது ஆடு இதை அழித்துவிடும். வளர்ந்துவிட்டால் அழியாது. பேய்க்கும் பறவைகளுக்கும் இருப்பிடம். அதனால் இரவில் இதன் அடியில் யாரும் தங்கமாட்டார்கள். நெருக்கமாக இலைகளின் அடர்த்தி உள்ள மரமானதால் இரவில் இதன் அடியில் தங்குவது மூச்சுக் காற்றுடன் அதிகக் கரியமில வாயுவை ஏற்கக் காரணமாகலாம்.

இதன் பட்டை மிகவும் சிறந்த மருத்துவ சக்தி பெற்றது. தோல் பாதுகாப்பில் இதற்குத் தனி இடமுண்டு. இதன் பட்டையைத் தூளாக்கி ஜலத்தில் ஊறவைத்து அல்லது பச்சைப் பட்டையை ஜலம் விட்டு நெகிழ அரைத்து உடலில் பூசிக் குளிக்க தோல் மென்மை பெறும். காணுக்கடி போன்ற அலெர்ஜியால் ஏற்படும் தடிப்பு, அரிப்பு, சினப்பு நீர் கசிவு குறையும். சிலர் இதைச் சுத்தமானக் களிமண்ணுடன் சேர்த்துப் பூசிக்கொள்வர். இதனை விழுதாக அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுக் குழப்பிக் காய்ச்சி வடிகட்டி அந்த எண்ணெயைத் தடவிக் குளிக்க வரண்ட சொறி, அரிப்பு நீங்கும்.

அரசம்பட்டையை எரித்துச் சாம்பலாக்கி மண் கல்லில்லாமல் சலித்து ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டி அந்த ஜலத்தை அடிக்கடி சாப்பிட கடுமையான பேதி நிற்கும். சிலருக்குச் சில உணவுப் பண்டங்கள் ஒத்துக்கொள்ளாமல், உண்ட உணவு வெளியாகும் வரை பேதியாகும். சில சமயம் குடலில் செருகல் ஏற்பட்டு பேதியாகும். இந்தமாதிரி கடுமையான நீர்பேதிகளில் அரசம்பட்டை சாம்பல் ஜலம் மிகவும் உதவும். ஒத்துக்கொள்ளாத உணவை சாப்பிடாமல் இருக்கும் கட்டுப்பாட்டைக் கைக்கொள்ள முடியாமலிருப்பவர் இந்த சாம்பலைக் கைவசம் வைத்திருப்பது நல்லது. 1 ஸ்பூன் சாம்பலை 16 அவுன்ஸ் ஆறிய வென்னீரில் கரைத்து 2-3 அவுன்ஸ் அளவு அரை மணிக்கொருதடவை சாப்பிடலாம்.



குலவிருக்ஷம் - மா

தேவியை வழிபடுபவர்கள் சில மரங்களை வெட்டக்கூடாது; அவைகளை வெட்டி எடுத்த விறகு முதலியவைகளைச் சமையல் முதலானவற்றிற்குப் பயன்படுத்தக் கூடாதென்பர். இவை குல விருக்ஷம் எனப் பெறும் மாவும் புளியும் குலவிருக்ஷங்களில் முக்கியமானவை

மா மரம் நமது பாரத தேசத்தின் மிகப் புராதன விருக்ஷங்களில் ஒன்று. இங்கிருந்துதான் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றுள்ளது. இம் மரத்தின் வேர், பட்டை, பிசின், இலைக்கொழுந்து, பச்சை இலை, பழுத்த இலை, பூ, பிஞ்சு (வடு) காய், பழம், பிஞ்சின் பருப்பு, கொட்டையின் பருப்பு ஆகிய ஒவ்வொரு பாகமும் ஔஷதமாகவும் ஆகாரமாகவும் உபயோகமுள்ளது முற்றிய மரம் பலகைகளுக்கு உபயோகமாகிறது. மா மரத்தைப்போல் ஒரு அம்சத்திலும் வீணாகாத மரம் அரிது.

மாங்கொழுந்து மதுமேஹத்தில் நல்லது. இலை இரத்த மூலத்தில் நல்லது. பழுப்பு தீப்புண் வேக்காட்டில் உபயோகம். பூ அதிசாரம் சீத பேதியில் ஹிதம். உலர்ந்த பூவை தூபமிடக் கொசுவின் உபத்திரவம் குறையும் சாந்திரமானப்படி பால்குன கிருஷ்ணபக்ஷப் பிரதமை திதியன்று ஆம்ரகுஸுமாசனம் என்று மாம்பூவை எடுத்துச் சாப்பிடுவது விசேஷம் என்று தர்ம சாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது. மாவடு ஊறுகாய் மிகப் பிரஸித்தி பெற்றது. மேலும் வடுவின் காம்பை நீக்கி, ஊசியாற் பல குத்துகளிட்டு, உப்புநீரில் ஊறப்போட்டு வெயிலில் உலர்த்தி உபயோகிக்க தீவ்ரமாய் பசியுண்டாகும். அரோசகம் நீங்கும். கிரஹணியில் நாட்பட்ட வயிற்றுப்போக்கில் நல்லது. கொட்டை முற்றாத பிஞ்சின் பருப்பும் கொட்டை முற்றிய காயின் பருப்பும் பெரும்பாடு இரத்தமூலம் சீதபேதி நாட்பட்ட அதிஸாரங்களில் ஒரு நல்ல சஞ்ஜீவி. மரப்பட்டை வேர்பட்டை பிசின் எல்லாம் பல மருந்துகளில் சேருகின்றன. தனி மாம்பிசினை கால் வெடிப்புக்கு உபயோகிக்கலாம்.

மாங்காய்: பச்சை மாங்காயினால் எலுமிச்சம்பழம் போல் சித்ரான்னம் ரஸம் சாம்பார் குழம்பு எல்லாம் அமைக்கலாம். ருசிகரம், பித்தசமனம். மாங்காயினால் தயாரிக்கப்படும் காரம் சேர்ந்த ஊறுகாய்களின் உபயோகங்களைப் பற்றிச் சொல்லத் தேவையில்லை. ருசிக்கும் பசி தீபனத்திற்கும் மிக உபயோகமே. ஆனால் மிளகாய் காரம் அதிகம் சேருவதால் மாங்காயின் சொந்தக் குணம் ஆவக்காய் தொக்கு மாங்காய் போன்றதில் அதிகம் இருக்கமுடியாது. இவைகளை மிதமாய் உணவு ருசிக்குத் "தொட்டுக்கொள்ள" உபயோகிக்கலாமே தவிர அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. மிளகாயினால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதிகள் சரீரத்தில் அதிகமாகும். ❁

களைப்பு உணர்ச்சி

நோயாளி மருத்துவரிடம் எதையோ எதிர்பார்க்கிருர். மருத்துவரிடமிருந்து அந்த பதில் வரவில்லை. தனக்கு ஏதோ கடுமையான வியாதி ஆரம்பித்திருப்பதாக ஓர் எண்ணம் கிளம்பி மருத்துவரிடம் அவர் வந்திருக்கிருர். மருத்துவரும் இதயம் சுவாசப்பை வயிறு கல்லீரல் மண்ணீரல் என்று ஒவ்வோரிடமாகப் பரிசோதனை செய்கிருர். சிறுநீர் மலம் ரத்தம் கோழை ரத்தக்கொதிப்பு பரீக்ஷைகளால் நோய் நிலை இல்லை என்று சொல்கிருர். நோயாளிக்குத் திருப்தி இல்லை. டாக்டர் மாற்றி டாக்டர் பதில் அதே. ஒரே ஒரு கோளாறு. அது நோயாளி தனக்கு வயதாகி வருகிறது என்று உணராததுதான். இன்று அவர் உணரும் நிலை, வெகுநாட்களாக அவர் உடலில் தொடர்ந்து சிறிது சிறிதாக வளர்ந்துவருவதுதான். இன்று திடீர் என ஏற்பட்டதல்ல. எனினும் இன்றுதான் அதை அவர் உணரநேர்ந்தது. மாடிப்படி ஏறும்போது மூச்சு வாங்குகிறது. சிறிது பொரி தட்டினுற்போல் தலைகூட சுற்றுவதாக உணர முடிகிறது. ஹிருதய பலவீனம், ஹிருதயக்கோளாறு, ஹார்ட் அட்டாக் என்று சிந்தனை கொடிகட்டிப்பறக்கிறது. நிரந்தர நோயாளி ஆகிவிடுவோம் அல்லது மறைய நேரிடும் என்ற திகில். இந்தத் திகிலுடன் வருபவருக்கு டாக்டரின் பதில் சப்பென்றிருக்கிறது.

வேலை வேலை பணம் பணம் என பின்நோக்க நேரமில்லாமல் பேயாய் அலைந்தவர் இன்று திரும்பிப்பார்க்கிருர். உடலையும் உள்ளத்தையும் அளவிற்குமீறிக் குலுங்கலுக்கு உட்படுத்தியதன் விளைவு வயதிற்கு மீறிய களைப்பு. டாக்டர் தேய்வை ஈடுசெய்யுமளவில் புத்துணர்ச்சி வரும்வரையில் ஓய்வு எடுக்கச்சொல்கிருர். சுற்றிலும் வளர்த்துக்கொண்ட புதர்போன்ற சூழ்நிலை ஓய்விற்கு வாய்ப்பளிக்கவில்லை. காபி புகைபிடித்தல் சுறுசுறுப்பூட்டும் டானிக் என இவை அதிக அளவில் பயன்படுத்தப் பெறுகிறது டானிக் சாப்பிட்டால் முதலில் ஏற்பட்ட புத்துணர்ச்சி சில நாட்களுக்குள் மங்கி டானிக்கும் பயனற்றுவிடுகிறது. இந்நிலையில் மருத்துவர்கள் தரும் மருந்தைவிட மருத்துவர் கூறும் யோசனைகளுக்குச் செவிசாய்த்து அதன்படி நடப்பது ஒன்றே நிரத்தர பரிகாரம் தரவல்லது.

களைப்பு உணர்வைக் கண்டு பயப்படாதே. அது உன் ஆபத்துக் கால நண்பன். ஆபத்தை முன்கூட்டி உணர்த்தி அதை நினைவூட்டி, அதை மீறிப் பழைய தவருன வழியில் செல்பவனை முன் நின்று தடுத்து நிறுத்துவது நட்பின் உரிமையும் கடமையுமாகும். அதையே உடல் செய்கிறது. எல்லைமீறி, மீளமுடியாத நிலைக்குச் செல்லுமுன் தடுக்கும் முயற்சியே இந்த களைப்பு உணர்ச்சி. இதைப் பாராட்டாதிருப்பதோ,

மீறிச் செயல்படுவதோ அபாயத்திற் கொண்டுசெல்லும். களைப்பு உணர்ச்சி, உடல் உள்ளம் இரண்டும் வயதுக்கும் சூழ்நிலைக்கும் பொருந்தாத வகையில் நாம் நடப்பதை நமக்கு அறிவுறுத்துகிறது, முன் எச்சரிக்கிறது.

இனிச் செய்யவேண்டியது? பரக்கப்பரக்கச் செய்து வருபவைகளை நிதானத்துடன் செய்வது. 10 மணிக்கு பணிமனைக்குச் செல்லவேண்டும். 9-30க்கு பஸ் அல்லது ரயில். 9 மணி வரை வேறுவகையில் ஈடுபட்டுவிட்டு பரக்கப்பரக்கச் சாப்பிட்டு பிளாட்பாரத்தை விட்டு நகரும் ரயிலைப் பிடிக்க ஓடவேண்டாம். ஒன்பது மணிக்கே உணவை முடித்துக்கொண்டு 10-15 நிமிஷம் ஓய்விற்கிடமளித்து ரயில் நகரு முன்னரே படபடப்பின்றி ரயிலில் ஏறிக்கொள்ளலாம். பொழுது போக வில்லை என்று குப்பைச் செய்திகளையும் மனக்கிளர்ச்சி தரும் கதைகளையும் படிக்காமலே இருக்கலாம். சாப்பிடும்போதும் ஓடும் ரயிலிலும் படுக்கையிலும் இந்த பொழுதுபோக்குப் படிப்பு இனி ஏற்றதல்ல. பொழுதுபோக சும்மா இருக்கப் பழக்கிக்கொள்வதே நல்லது. கெட்டதை மட்டுமல்ல, நல்லதைக்கூடத் தேவையின்றி பொழுதுபோக்கு உணர்ச்சியுடன் படிக்காதிருப்பதும் சிந்திக்காதிருப்பதும்கூட அவசியமே. படிப்பதால் ஏற்படும் கண்கள் – சுற்றுப்புறத் தசைகளுக்கு ஏற்படும் அயர்வு அதனுல் ஏற்படும் மனக்கிளர்ச்சி இனி தாங்காது. தேவையும் இல்லை.

ஒரே வேலையில் அதிகநேரம் மனத்தாலோ உடலாலோ ஈடுபடுவதையும் இனிக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். இப்படி ஒரே வேலையில் அதிகநேரம் ஈடுபடுவதால் இனம்தெரியாத நரம்புத்தளர்ச்சியும் கிறுகிறுப்பும் களைப்பும் இனி ஏற்படும். இதற்கு மருந்தால் மாற்றம் கிடையாது. மருந்தால் பரிகாரம் கிட்டினுலும் தாற்காலிகமே. தொடர்ந்து இந்த தாற்காலிக பரிகாரங்களால் நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொள்ளும்போது, உள்ளே கரையான் அரித்திருப்பதை நாம் உணரமுடியாமல் போகலாம். திடீரென ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்பட்டுவிடாது. வெகுநாட்களாக அதற்கான முஸ்தீபுகள் நடந்து வந்திருக்கின்றன. அதைப் பற்றிய தாக்கீதுகளும் அவ்வப்போது கிடைத்துவந்திருக்கின்றன. அதை மதித்துத் தக்க நடவடிக்கை எடுக்காதது நம் குறை,

வேலை செய்யும் வேகத்தையும் முறையையும் சீரமைத்துக்கொள்வதைப்போல வேலையையே மாற்றி அமைத்துக்கொள்வதும் சிலசமயம் மனக்களைப்பிற்கு ஏற்ற மருந்தாகக்கூடும். இடமாற்றமும் அப்படியே. நரம்புகளின் தளர்ச்சிக்கு ஒரே மருந்து நரம்புத்தளர்ச்சியுற்ற வகை அறிந்து அதை மாற்றிக்கொள்வதும் தளர்ந்த நரம்பு மீண்டும் வலிவு பெற உதவுவதும் அவசியம். ஓய்வும் உடல் மனச்சுத்தியும் ஊட்டமும் வரிசையாக உதவும்.

சுறுசுறுப்பூட்டுபவை எனப் பல விளம்பரங்கள் நம்மைக் கவரும். ஒரு கப்பு காபி அல்லது டீ அல்லது வேறுவகை பானம் சிறிதுநேரம் தளர்ச்சி நீங்கிய மேல் உணர்வைத்தரும். ஆனால் முடிவில் அடியாத மாடு படியாது. அடித்த மாடு சண்டி. படுத்துவிடும். எழுப்புவது மிக சிரமம்.

உடல் உழைப்பு தேவைப்பட்ட தொழில் புரிவதானல் ஓய்வு தேவை. மன உழைப்பு அதிகத் தேவைப்படும் தொழிலானல், லேசான தேகப்பயிற்சிகள் மூலம் இறுகிய தசைகளை இளக்கிவிட்டு ஓய்வுகொடுக்கலாம். உடல் இறுக்கம் நீங்காதவரை மனம் ஓய்வு பெருது. காலாற நடப்பது இந்தத் தசை இறுக்கத்தை நீக்கப் பெரிதும் உதவும்.

சூடாகப் பேசுவது, கிண்டலாகப் பேசுவது, விளையாட்டாகப் பேசுவது இவைகளில் கலந்துகொள்ளாதிருப்பது நலம். உடன் அந்த இடத்தைவிட்டு நகர்வது மிக்க நலம். பேச்சும் வம்பும் நம்மைக் குத்தும் போது முன்போல் அதை லேசாக ஏற்றுப் பதில் கேலி செய்வது இன்று முடியாமல் போகலாம். சிறிதளவு கிண்டலும் குத்தலும் கூட பெரி தளவு மனச்சிதறலுக்கும் களைப்பிற்கும் காரணமாகலாம். 5-6 ஆண்டு களுக்குமுன் இதே கிண்டலையும் வம்பையும் எப்படி ரசித்தோம்? இன்று ஏன் இத்தனை படபடப்பு? என்று சிந்தித்துப் பார்ப்பது நல்லது. மனம் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை கெட்டு வருகிறது. அதிக விரிவிற்கு இடம் கொடுத்தால் இனி அது வெடித்துவிடும்.

கவலை — வயது ஏறஏற, இது மனத்தில் நன்கு இடம் பிடித்து விடும். கவலைப்படவேண்டாதவற்றிற்குக்கூட கவலைப்படுவதைக் கலை யாக அப்பியசிப்பவரைப் பார்க்கலாம். அவர் கவலையைக் கலையாக அப்பியசிப்பது நமக்கு நன்கு புலப்படும். அவர் அதை அறியமாட் டார். அறிவுறுத்தினல் அவரால் அறிந்துகொள்ள முடியாது. இதையே மாற்றிச் சொன்னல், நான் கவலையைக் கலையாக அப்பியசிப் பேன். இது எனக்குத் தெரியாது. பிறருக்குத் தெரியும். பிறர் சொன்னலும் இதை என்னல் கண்டுகொள்ள முடியாது. ஆபீஸ் கவலையை வீட்டிலும் வீட்டுக் கவலையை ஆபீசிலும் சுமப்பவர் உண்டு. அவருக்கு ஆபீசிலிருந்து வந்ததும் போட்டுக்கொண்டுபோன சட்டை யைக் கழற்றி எறிவதுபோல் கவலையையும் கழற்றி எறியவேண்டும் என்று அறிவுரை வழங்க நம்மால் முடியும். ஆனல் அப்படி கவலைச் சட்டையைக் கழற்றிப்போட நமக்கும் தெரியாது. இதற்கு ஒரே மாற்று கவலைப்பட நேரமில்லாமல் செய்துகொள்வதுதான்.

உடலுக்கும் மனத்திற்கும் ஓய்வளிக்கும் ஒரே மருந்து தூக்கம். புத்துணர்ச்சி பெற, அயர்வு நீங்க இதற்கு ஈடு இதுவே. ஆனல் அது வரும்போது அதைத் தடுத்து அது வராதபோது அதற்காக ஏங்கும்

பழக்கம் பலருக்கு உண்டு. தூங்குமூஞ்சியாயிருப்பது கேலிக்கு உரிய தல்ல. அதுவும் இந்த வயதில். இரவில் கதை படித்து மூளையைக் குழப்பிக்கொண்டு பகலில் தூக்கக் கலக்கத்தில் பணி புரிந்து மற்றவர் களைக் குழப்புவதைத் தவிர்த்துக்கொள்வது அவசியம்.

களைப்பு நீக்கும் மருந்துகளில் கெடுதி விளைவிக்காதது – நல்லதை நிலைத்திருக்கும்படி தருவது சியவனப்ராசம், தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந் தாரிஷ்டம் முதலியவை. பசியைத் தூண்டி உணவைச் செரிக்கச் செய்து தேய்வை ஈடுசெய்யுமாறு சத்து ஊட்டம் பெற வசதி தருவது வில்வாதி லேகியம், ஜீரகவில்வாதி லேகியம், மகாபில்வாதி லேகியம் முதலியது. மன நிம்மதியும் வலிவும் அளிப்பவை – இறைவனின் சிந்தனையும், பிறர் நல்வாழ்வு பெறச் சிந்திப்பதும், அவைகளுக்கான பணிகளில் ஈடுபடுவதும். தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி மன இறுக்கத்தைப் போக்கவல்லவை – வேகமாக ஓடும் ஆறு-அருவிகளில் ஆர அமர ஸ்நானம், எவ்வகைச் சிந்தனையுமின்றி காலாற நடப்பது, வாரமிருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது, நல்லெண்ணத்துடன் பழகும் பெரியோர்கள் நண்பர்களுடன் நற்பணிகளில் ஈடுபடுவது. நல்லொழுக்கமே களைப்பை நீக்கும் அமுத ரஸாயனம்.





THE ARYA VAIDYA PHARMACY (COIMBATORE) LTD
AVP

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M, on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada



ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள

மார்கழி

மலர் 14



1976

டிசம்பர்

இதழ் 12

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

நோய் நீங்கப் பிரார்த்தனை

"விக்ருதிர் ஜீவிதம் உச்யதே புதை:, மரணம் ப்ரகிருதிச் சரீரிணாம்" வாழ்வது செயற்கை, உயிர் நீங்குவது இயற்கை என்றான் கவி காளிதாஸன். உடலில் உயிரைத் தங்கச்செய்ய - சுகமாகத் தங்கச்செய்யவே மருத்துவம் உதவுகிறது. மருத்துவத்தின் எல்லைக்கு அப்பாற்பட்ட நிலையில் இருக்கும்போது இறைவழிபாடும் சோதிடமும் அதன் மூலமான பரிகாரங்களும் கருத்தில் நுழைகின்றன. ஆரோக்கியத்தின் தேவதை ஸ்ரீ தந்வந்தரி. தனது நாராயண ஸ்வரூபத்தைக் காட்டவல்ல சங்க சக்கிரங்களும் பீதாம்பரமும் வன மாலையும் கௌஸ்துபமும் திருவுறை மார்பும் துலங்க மருத்துவ உருவைக்காட்ட அமிருத கலசம் ஓஷதி அட்டை இவை கீழ் இருகைகளில் ஏந்தி நிற்பவராக அவர் தோன்றுகிறார். அந்த நாராயணனிடம் சரணடைந்து நோய் நீங்கவும் நீண்ட ஆயுள்பெறவும் ஸுதர்சன ஸம்ஹிதையிலுள்ள மந்திர சக்தி நிரம்பிய அம்ருதஸஞ்ஜீவந ஸ்தோத்திரம் ஜபம் செய்யப்பெற்று வருகிறது. அடிக்கடி கருத்தரிப்பதும் கலைவதுமாக அவதியுறும் தாய்மார்கள் இதனை ஜபிப்பதால் சுகமாகக் கருத்தரித்து பூர்ண வளர்ச்சி பெற்ற சிசுவை உரிய காலத்தில் பெறுவாள். நம்பிக்கையுடன் இறைவனின் வழிபாட்டில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு இது அரிய மந்திர சக்தி நிறைந்த ஸ்தோத்திரமாகும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
மார்கழி
மலர்-14

1976
டிசம்பர்
இதழ்-12



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

यो धन्वन्तरिसंज्ञया निगदितः क्षीराब्धितो निःसृतो
हस्ताभ्यां जनजीवनाय कलशं पीयूषपूर्णं दधत् ।
आयुर्वेदमरीरचत् जनरुजां नाशाय स त्वं मुदा
संसिच्यामृतशीकरैर्हर महारिष्टं चिरं जीवय ॥

இறைவ! ஸ்ரீதந்வந்தரி என்ற பெயருடன் திருப்பாற்கடலிலிருந்தும், மடிந்து பிறந்து துன்புறும் மக்கள் வாழ்வதற்காக வெளிப்பட்டாய். மாயாத வாழ்வுபெற உதவும் அமிருதம் நிரம்பிய கலசத்தைக் கையில் ஏந்திக்கொண்டாய். நோய் நீங்கி ஆரோக்கியமுடன் வாழ வழி போதிக்கும் மருத்துவ நூல்களை ஆயுர்வேதம் எனத் தொகுத்தளித்தாய். இனியும் உன் கையிலுள்ள கலசத்திலுள்ள அமிருதத்தால் எங்களை நனைத்துக் குளிர்வித்து, கேடு விளைவிக்கும் நோய்களை அகற்றி நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ அருள்வாயாக!

— அம்ருதஸஞ்ஜீவநஸ்தோத்திரம்

अमृतसंजीवन स्तोत्रम्

नमो नमो विश्वविभावनाय
नमो नमो लोकसुखप्रदाय ।
नमो नमो विश्वसृजेश्वराय
नमो नमो मुक्तिवरप्रदाय ।। 1

नमो नमस्तेऽखिललोकपाय
नमो नमस्तेऽखिलकामदाय ।
नमो नमस्तेऽखिलकारणाय
नमो नमस्तेऽखिलरक्षकाय ।। 2

नमो नमस्ते सकलार्तिहर्त्रे
नमो नमस्ते विरुज: प्रकर्त्रे ।
नमो नमस्तेऽखिलविश्वधर्त्रे
नमो नमस्तेऽखिललोकभर्त्रे ।। 3

सृष्टं देव चराचरं जगदिदं ब्रह्मस्वरूपेण ते
सर्वं तत्परिपाल्यते जगदिदं विष्णुस्वरूपेण ते ।
विश्वं संह्रियते तदेव निखिलं रुद्रस्वरूपेण ते
संसिच्यामृतशीकरैर्हर महारिष्टं चिरं जीवय ।। 4

यो धन्वन्तरिसंज्ञया निगदित: क्षीराब्धितो नि:सृतो
हस्ताभ्यां जनजीवनाय कलशं पीयूषपूर्णं दधत् ।
आयुर्वेदमरीरचज्जनरुजां नाशाय स त्वं मुदा
संसिच्यामृतशीकरैर्हर महारिष्टं चिरं जीवय ।। 5

स्त्रीरूपं वरभूषणांबरधरं त्रैलोक्यसंमोहनं
कृत्वा पाययति स्म यः सुरगणान्पीयूषमत्युत्तमम् ।

चक्रे दैत्यगणान् सुधाविरहितान् संमोह्य स त्वं मुदा
संसिच्यामृतशीकरैर्हर महारिष्टं चिरं जीवय ।। 6

चाक्षुषोदधिसंप्लाव भूवेदप झषाकृते ।
सिञ्च सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 7

पृष्ठमन्दरनिर्घूर्णनिद्राक्ष कमठाकृते ।
सिञ्च सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 8

धरोद्धार हिरण्याक्षघात क्रोडाकृते प्रभो ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 9

भक्तत्रासविनाशात्तचण्डत्व नृहरे विभो ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 10

याच्ञाछलबलित्रासमुक्तनिर्जर वामन ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 11

क्षत्रियारण्यसंछेदकुठारकर रैणुक ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 12

रक्षोराजप्रतापाब्धिशोषणाशुग राघव ।
सिञ्च सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 13

भूभरासुरसन्दोहकालाग्ने रुक्मिणीपते ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 14

वेदमार्गरतानर्हविभ्रान्त्यै बुद्धरूपधृक् ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 15

कलिवर्णाश्रमास्पष्टधर्मर्द्ध्यै कल्किरूपभाक् ।
सिंच सिंचामृतकणैः चिरं जीवय जीवय ।। 16

असाध्याः कष्टसाध्या ये महारोगा भयंकराः ।
छिन्धि तानाशु चक्रेण चिरं जीवय जीवय ।। 17

अल्पमृत्युं चापमृत्युं महोत्पातानुपद्रवान् ।
भिन्धि भिन्धि गदाघातैः चिरं जीवय जीवय ।। 18

अहं न जाने किमपि त्वदन्यत् समाश्रये नाथ पदाम्बुजं ते ।
कुरुष्व तद्यन्मनसीप्सितं ते सुकर्मणा केन समक्षमीयाम् ।। 19

त्वमेव तातो जननी त्वमेव त्वमेव नाथश्च त्वमेव बन्धुः ।
विद्याधनागारकुलं त्वमेव त्वमेव सर्वं मम देवदेव ।। 20

न मेऽपराधं प्रविलोकय प्रभोऽपराधसिन्धोश्च दयानिधिस्त्वम् ।
तातेन दुष्टोऽपि सुतः सुरक्ष्यते दयालुता तेऽवतु सर्वदाऽस्मान् ।। 21

अहह विस्मर नाथ न मां सदा करुणया निजया परिपूरितः ।
भुवि भवान् यदि मे नहि रक्षकः कथमहो मम जीवनमत्र वै ।। 22

दह दह कृपया त्वं व्याधिजालं विशालं हर हर करवालं
चाल्पमृत्योः करालम् ।
निजजनपरिपालं त्वां भजे भावयालं कुरु कुरु बहुकालं
जीवितं मे सदाऽलम् ।। 23

क्लीं श्रीं क्लीं श्रीं नमो भगवते जनार्दनाय सकलदुरितानि
नाशय नाशय ।
क्ष्रौं आरोग्यं कुरु कुरु । ह्रीं दीर्घमायुर्देहि स्वाहा ।। 24

।। फलश्रुतिः ।।

अस्य धारणतो जापादल्पमृत्युः प्रशाम्यति ।
गर्भरक्षाकरं स्त्रीणां बालानां जीवनं परम् ।। 25

सर्वे रोगाः प्रशाम्यन्ति सर्वा बाधा प्रशाम्यति ।
कुदृष्टिजं भयं नश्येत् तथा प्रेतादिजं भयम् ।। 26

।। इति सुदर्शनसंहितोक्तं अमृतसञ्जीवनस्तोत्रम् ।।

அம்ருதஸஞ்ஜீவந ஸ்தோத்திரம்

நமோ நமோ விச்வவிபாவநாய
நமோ நமோ லோகஸுகப்ரதாய.
நமோ நமோ விச்வஸ்ருஜேச்வராய
நமோ நமோ முக்திவரப்ரதாய. 1

நமோ நமஸ்தே அகில லோகபாய
நமோ நமஸ்தே அகில காமதாய.
நமோ நமஸ்தே அகில காரணாய
நமோ நமஸ்தே அகில ரக்ஷகாய. 2

நமோ நமஸ்தே ஸகலார்த்தி ஹர்த்ரே
நமோ நமஸ்தே விருஜ: ப்ரகர்த்ரே.
நமோ நமஸ்தே அகில விச்வதர்த்ரே
நமோ நமஸ்தே அகில லோகபர்த்ரே. 3

ஸ்ருஷ்டம் தேவ சராசரம் ஜகதிதம் ப்ரும்ஹஸ்வரூபேண தே
ஸர்வம் தத் பரிபால்யதே ஜகதிதம் விஷ்ணுஸ்வரூபேண தே.
விச்வம் ஸம்ஹ்ரியதே ததேவ நிகிலம் ருத்ரஸ்வரூபேண தே
ஸம்ஸிச்யாம்ருதசீகரைர் ஹர மஹாரிஷ்டம் சிரம் ஜீவய. 4

யோ தந்வந்தரிஸம்ஜ்ஞயா நிகதித: க்ஷீராப்திதோ நி:ஸ்ருதோ
ஹஸ்தாப்யாம் ஜநஜீவநாய கலசம் பீயூஷபூர்ணம் ததத்.
ஆயுர்வேத மரீரசத் ஜநருஜாம் நாசாய ஸ த்வம் முதா
ஸம்ஸிச்யாம்ருத சீகரைர் ஹர மஹாரிஷ்டம் சிரம் ஜீவய. 5

ஸ்திரீரூபம் வரபூஷணும்பரதரம் த்ரைலோக்யஸம்மோஹனம்
க்ருத்வா பாயயதி ஸ்ம ய: ஸுரகணான் பீயூஷமத்யுத்தமம்.
சக்ரே தைத்யகணான் ஸுதாவிரஹிதான் ஸம்மோஹ்ய ஸத்வம் முதா
ஸம்ஸிச்யாம்ருத சீகரைர் ஹர மஹாரிஷ்டம் சிரம் ஜீவய. 6

சாக்ஷுஷோததிஸம்ப்லாவ பூவேதப ஜஷாக்ருதே.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாமிருத கணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 7

ப்ருஷ்ட மந்தர நிர்கூர்ண நித்ராக்ஷ கமடாக்ருதே.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 8

தரோத்தார ஹிரண்யாக்ஷகாத க்ரோடாக்ருதே ப்ரபோ.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 9

பக்த த்ராஸ விநாசாத்த சண்டத்வ ந்ருஹரே விபோ.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 10

யாச்ஞாச்சல பலித்ராஸமுக்த நிர்ஜர வாமந.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 11

க்ஷத்ரியாரண்யஸஞ்சேத குடாரகர ரைணுக.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 12

ரக்ஷோராஜ ப்ரதாபாப்திசோஷணுசுக ராகவ.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 13

பூபாராஸுர ஸந்தோஹ காலாக்நே ருக்மிணீ பதே.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 14

வேதமார்க்க ரதாநர்ஹ விப்ராந்த்யை புத்தரூபத்ருக்.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 15

கலிவர்ணச்ரமாஸ்பஷ்ட தர்மர்த்த்யை கல்கிரூபத்ருக்.
ஸிஞ்ச ஸிஞ்சாம்ருதகணைச் சிரம் ஜீவய ஜீவய. 16

அஸாத்த்யா: கஷ்டஸாத்யாயே மஹாரோகா பயங்கரா:.
சிந்தி தாநாசு சக்ரேண சிரம் ஜீவய ஜீவய. 17

அல்பம்ருத்யும் சாபம்ருத்யும் மஹோத்பாதாநுபத்ரவான்.
பிந்தி பிந்தி கதாகாதை: சிரம் ஜீவய ஜீவய. 18

அஹம் ந ஜாநே கிமபி த்வதந்யத்
ஸமாச்ரயே நாத பதாம்புஜம் தே.
குருஷ்வ தத்யந்மனஸீப்ஸிதம் தே
ஸுகர்மணு கேந ஸமக்ஷ மீயாம். 19

த்வமேவ தாதோ ஜநநீ த்வமேவ
த்வமேவ நாதச்ச த்வமேவ பந்து:.
வித்யாதநாகார குலம் த்வமேவ
த்வமேவ ஸர்வம் மம தேவ தேவ. 20

ந மே அபராதம் ப்ரவிலோகய ப்ரபோ
அபராதஸிந்தோச்ச தயாநிதிஸ்த்வம்.
தாதே ந துஷ்டோபி ஸுத: ஸுரக்ஷ்யதே
தயாளுதா தேவது ஸர்வதாஸ்மான். 21

அஹஹ விஸ்மர நாத ந மாம் ஸதா
கருணயா நிஜயா பரிபூரித:.
புவி பவான் யதி மே நஹி ரக்ஷக:
கதமஹோ மமஜீவந மத்ர வை. 22

தஹ தஹ க்ருபயா த்வம் வ்யாதிஜாலம் விசாலம்
ஹர ஹர கரவாலம் சால்ப ம்ருத்யோ: கராளம்.
நிஜஜந பரிபாலம் த்வாம் பஜே பாவயாலம்
குருகுரு பஹுகாலம் ஜீவிதம் மே ஸதாலம். 23

க்லீம் ச்ரீம் க்லீம் ச்ரீம் நமோ பகவதே ஜநார்தனாய
ஸகல துரிதாநி நாசய நாசய. க்ஷ்ரௌம் ஆரோக்யம்
குருகுரு. ஹ்ரீம் தீர்க்கமாயுர் தேஹி தேஹி ஸ்வாஹா 24

பலச்ருதி

அஸ்ய தாரணதோ ஜாபாதல்பம்ருத்யு: ப்ரசாம்யதி
கர்ப்ப ரக்ஷாகரம் ஸ்த்ரீணாம் பாலாநாம் ஜீவநம் பரம். 25

ஸர்வே ரோகா: ப்ரசாம்யந்தி ஸர்வா பாதா ப்ரசாம்யதி.
குத்ருஷ்டிஜம் பயம் நச்யேத் ததா ப்ரேதாதிஜம் பயம். 26

ஸுதர்சன ஸம்ஹிதையில் உள்ள
அம்ருதஸஞ்ஜீவன ஸ்தோத்திரம்.

கருத்துரை

உலகமெங்கும் தன் எண்ணத்தால் பரவி நிற்பவனும் உலகிற்குச் சுகமளிப்பவனும் படைப்பவனும் நற்கதி தருபவனும் உலகைக் காப்பவனும் விருப்பத்தை வழங்குபவனும் உலகின் மூலகாரணமானவனும் பாதுகாப்பவனும் எல்லா வேதனைகளையும் அகற்றுபவனும் நோயற்ற நிலையை ஏற்படுத்துபவனும் உலகைத் தாங்கி நிற்பவனும் அவரவர் வாழ்க்கை நிறைவுறச் செய்பவனுமான இறைவ! உனக்கு நமஸ்காரம். (1-3)

பிரும்மனாகி உலகைப் படைக்கிறாய்! விஷ்ணுவாகி உலகைக் காப்பாற்றுகிறாய்! ருத்ரனாகி ஒடுக்குகிறாய்! அமிருதத்துளிகளை எம்மேல் தெளித்துக் கேடுதரும் அரிஷ்டங்களைப் போக்கி நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக. (4)

ஸ்ரீதந்வந்தரி என்ற பெயருடன் திருப்பாற்கடலிலிருந்தும் மக்களை வாழ்விக்க வெளிப்பட்டாய்! அம்ருதம் நிரம்பிய கலசத்தைக் கையி

லேந்தி மருத்துவ அறிவைத்தரும் ஆயுர்வேதத்தைத் தொகுத்தாய்! உன் கையிலுள்ள அம்ருதத்தின் துளிகளை எம்மேல் தெளித்து அரிஷ்டங்களைப் போக்கி நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக! (5)

மூவுலகையும் சொக்கவைக்கும்படி அழகிய உடை அணிகள் அணிந்துப் பெண் உருவில் தோன்றி தேவர் கூட்டத்திற்கு அமிருதம் அளித்து, அசுரர்களை மயக்கி அவர்களுக்கு அமிருதம் கிடைக்காமல் செய்த மோஹினி உருத்தாங்கிய இறைவ! எம்மேல் அமிருதத்தைத் தெளித்து அரிஷ்டங்களைப் போக்கி நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக. (6)

சாக்ஷுஷ மந்வந்தரத்தில் ஏற்பட்ட பிரளயத்தில் உலகும் வேதமும் அழியாமல் காப்பாற்றிய மீனுருக்கொண்ட இறைவ! எம்மேல் அமிருதத் துளிகளைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! திருப்பாற்கடலைக் கடைய உதவிய மந்தரமலையை முதுகில் தாங்கி நிற்கும்போது அதன் சுகமான கடைதலால் ஏற்பட்ட தூக்கத்தால் கண் சொக்கி நிற்கும் ஆமை உருவத்தோனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! பூமியைத் தாங்கி ஹிரண்யாக்ஷனைக்கொன்ற வராக உருவத்தோனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! பக்தனின் பயத்தைப் போக்கக் கொடூரத்தன்மை ஏற்றுக் கொண்ட நரசிம்மனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! யாசக வேஷத்தில் பலியின் கொடுமையிலிருந்து தேவர்களை மீட்ட வாமனனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! க்ஷத்திரியர்களாகிற காட்டை அழிக்கக் கோடரி ஏந்திய ரேணுகையின் மகனே பரசுராம! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! அரக்கர் அரசனை ராவணனின் வீரமாகிய கடலை வற்றவைத்த பாணங்களை உடைய ராகவ! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! பூமியின் பாரத்தைக் குறைக்க அசுரர் கூட்டத்தை காலாக்னியாகத் தோன்றி எரித்த கண்ணனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! வேத முறையில் ஈடுபடத் தகுதி பெறுதவர்களை வேறுவழிப்படுத்த புத்த உருக்கொண்டவனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! கலியில் மறைந்த வர்ணாசிரம தர்மத்தை ஓங்கச்செய்ய கல்கி உருக்கொள்வோனே! எம்மேல் அம்ருதத்தைத் தெளித்து நீண்ட ஆயுளுடன் வாழச் செய்வாயாக! (7-16)

தீர்க்க முடியாதவையும் கஷ்டப்பட்டுத் தீர்க்கக்கூடியவையுமான பயங்கரமான மகாரோகங்களைச் சக்கிராயுதத்தால் பிளந்து அகற்றி நீண்ட ஆயுளைத் தருவாயாக! (17)

அகால மரணத்தையும் உற்பாதங்களையும் உபத்திரவங்களையும் கதை ஆயுதத்தால் பிளந்து அகற்றி நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக! (18)

உன்னைத் தவிரப் பிடிப்பு ஒன்றையுமறியேன். உன் திருவடிகளைச் சரணடைகிறேன். உனக்கு விருப்பமானதைச் செய். உன் கடைக்கண் பார்வைக்கு இலக்காக எந்த நல்வினை உதவக்கூடும்? (19) நீயே எனக்குத் தாயும் தந்தையும். நாதனும் பந்துவும் நீயே. கல்வி செல்வம் வீடு குலம் எல்லாம் நீயே. (20)

நீயே கருணைக்கடல். நான் அபராதக்கடல். என் பிழைகளைக் கண்டுகொள்ளாதே. தகப்பன் துஷ்டனான பிள்ளையையும் காப்பாற்றுகிறான். உனது கருணை எங்களை எப்போதும் காப்பாற்றட்டும். (21)

இறைவ! எப்போதும் கருணைநிரம்பிய நீ என்னை மறவாதே! நீ காக்காவிடில் வேறு காப்பவர் எனக்கு இல்லை. (22) பரந்து நிற்கும் இந்த நோய்கூட்டத்தைச் சுட்டெரித்துவிடு. அகால மிருத்யுவின் கையிலுள்ள என் உயிரைப் பிரிக்கும் கொடுவாளைப் பிடுங்கிவிடு. தன்னைச் சேர்ந்தவர்களைக் காக்கும் கடவுளான உன்னைச் சரணடைந்துள்ளேன். எனக்கு நீண்ட ஆயுள் அருள்வாய். (23)

வசீகரணசக்தியும் ரக்ஷணசக்தியும் ஆபத்தைப்போக்கும் சக்தியும் செயலாற்றும் சக்தியும் மிக்க இறைவ! உனக்கு நமஸ்காரம், என் வினைகளை அகற்றுவாயாக. ஆரோக்கியமளிப்பாயாக! நீண்ட ஆயுள் தருவாயாக! (24)

இந்த ஸ்தோத்திரத்தைத் தகட்டில் எழுதி அதைத் தன் உடலில் வைத்துக்கொள்வதாலும் ஜபம் செய்வதாலும் அகால மிருத்யு நீங்கும், கர்ப்பம் நிலைத்து புஷ்டி பலமுள்ள குழந்தைகள் ஏற்படும். நோய்களும் வேதனையும் நீங்கும். திருஷ்டி தோஷம், பிரேத பிசாசபாதை விலகும். (25-26)

[ஜபம் செய்யும் முறை—கலசத்தில் ஆரோக்கிய தேவதையான ஸ்ரீ தந்வந்தரி உருவில் ஸ்ரீமந்நாராயணனை ஆவாஹனம் செய்து பூஜை செய்து இந்த ஸ்தோத்திரத்தை (8 - 21 - 54 - 108) தடவை முடிந்த வரை ஜபம் செய்து பால், நெய், பாயஸம் இவைகளை நிவேதனம் செய்து அதைச் சாப்பிடுவதும் கலச ஜலத்தை மேல் தெளித்துக்கொள்வதும் அதனால் ஸ்நானம் செய்வதும் அதனைச் சிறிது உட்கொள்வதும் நல்லது. மீதி உள்ள ஜலத்தை கிணறு குளம் முதலியவைகளில் கொட்டிவிடவும்.]

★

சிந்தனைப்போக்கில்

1. உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை அகல

ஏற்றத்தாழ்வு வேற்றுமை இயற்கையளவில் இருப்பினும், ஒருங்கிணைந்து கர்மவீரனாகச் செயலாற்றும் பாடத்தை, நமக்கு கற்பிக்கவே போல் சரீரத்தின் இயக்கம் அமைந்திருக்கிறது. சரீரத்தின் கர்மேந்திரியம், ஞானேந்திரியம் இவற்றின் அமைப்பைப் பார்ப்போம். கை, கால் முதலிய உழைக்கும் உறுப்புக்கள் கர்மேந்திரியமாகும். ஒலி, ரூபம் முதலியவற்றை உணரும் செவி, கண் முதலியன ஞானேந்திரியங்களாகும். சிறிதும் தன்னலம் கருதாது கர்மேந்திரியங்கள், ஞானேந்திரியங்களுக்குத் தேவையான உதவியளித்து வசதிசெய்து உழைக்கத் தயார் நிலையில் இருக்கின்றன இனிய சங்கீத நிகழ்ச்சிகளுக்கும், கடற்கரைக்கும், சிறந்த கண்காட்சிகளுக்கும், அறுசுவை உண்டிகட்கும், நறுமணங்கமழ் பூங்காவிற்குத் தாங்கிச்சென்று, நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்ளாமல் ஒதுங்கிக் காத்திருந்து, அவற்றை மகிழ்வித்து, போதும் என்றவுடனே அல்லது அவற்றிற்கு விருப்பமில்லாவிடிலோ அவற்றைச் சுமந்து திரும்புகின்றன. புலன்களின் மகிழ்ச்சியைத் தம்முடையதாக பாவித்துக்கொள்கின்றன போலும். நோக்காளர் பார்வையில் கர்மேந்திரியம் கீழ்இனம் என்றும் ஞானேந்திரியம் உயர் இனம் என்றும் தோன்ற இடமுண்டு.

ஆனால் அவ்விருதரப்பு இந்திரியங்களும் தம்மை அவ்வாறு பாவித்துக்கொள்ளவில்லை. ஞானேந்திரியங்களும் நுகர்ச்சியாலான மகிழ்ச்சியை நேரிடையாகப் பெறுவதில்லை. அவையும் தபால் சிப்பந்தியைப்போல் செய்தியை மனதிற்கு அஞ்சல் செய்து மகிழ்வூட்டுகின்றன. அந்த மன மகிழ்ச்சியில் ஞானேந்திரியங்களும், கர்மேந்திரியங்களும், ஒருங்கே பங்குகொண்டு ஊட்டம்பெறுகின்றன. தம்மை மனதிற்கு மகிழ்வூட்டும் கருவிகளாகவே அர்ப்பணித்துக் கொள்கின்றன. மனத்தினால் தூண்டப்பட்ட ஞானேந்திரியங்கள், புற உலகைக் கண்காணித்துக் கர்மேந்திரியங்களை விபத்துக்களிலிருந்து தடுத்துக் காக்கின்றன. இதற்கு வசதியாகவே ஞானேந்திரியங்கள் உயரத்தில் ஒரு தனி அறையில் (தலையில்) மனமெனும் மூளைக்கு அருகில் தகுந்த தற்காப்புடன் தங்கிச் செயல்படுகின்றன. கர்மேந்திரியங்கள் தேவையான செயல்புரியத் தயார் நிலையில் கீழே காத்து நிற்கின்றன. இவற்றின் இத்தகைய இணங்கிய இயக்கம் நமக்கு எத்தகைய அறிய அறிவுரை நிகழ்த்துகின்றது! எவ்வளவு தீவிரமாகச் சீர்திருத்தங்கள் ஏற்படினும் உலகில் ஏதாகிலும் ஒருவகையில் உயர்வு, தாழ்வு முளைத்துக் கொண்டிருக்கும் என அறிஞர் அஞ்சுகின்றனர். எனவே உயர்வில்

இறுமாப்பை அகற்றி தாழ்மையை அதற்கு எச்சரிக்கையாகக் கொள்ளலும், உயர்வுபெறக் குறிக்கோளாகக்கொண்டு தாழ்மையிலும் நற்செயல் புரிதலும் அவசியமானவை. உண்மையில், உயர்வுக்கும் தாழ்விற்கும் வரம்பு கிடையாது.

எந்த நிலையில் உள்ளோரும் தம்மைக்காட்டிலும் ஏதாகிலும் ஒரு வகையில் தாழ்ந்தோரையும், உயர்ந்தோரையும் காணமுடியும். இவற்றிற்கு இடையே படிப்படியான இடைநிலைகள் உண்டு.

உபநிஷதங்கள் ஆனந்தத்தின் மடங்குகளைப் பல்வேறு நபர்களுக்கு வரையறுத்துக் கூறுமிடத்து, அந்த எல்லாவித ஆனந்தங்களும், காமங்களால் அவதியுறாதவனுக்கும் உண்டு என்கின்றன. எனவே புண்ணியம், பாபம், மறுமை வினைப்பயன் இவற்றில் நம்பிக்கை வைத்து, மறுபிறவியிலாவது உயர்நிலையை எய்தும் நம்பிக்கையில் இம்மையில் செயல்படுபவருக்கு இந்நிலையில் இன்றைய பல்வேறு பிரச்னைகளும் சிறிதும் பாதிக்க முடியாது.

இன்று நாட்டில் நாகரீக முதிர்ச்சி காரணமாக பற்பல வசதிகளுக்கும், சுகசாதனப் பொருள்களுக்கும், நாம் அடிமையாகிவிட்டோம். உடலுழைப்பு அதிகம் உள்ளோரர் அக்னி பலம் இயற்கையாகவே வளம் பெற்றிருத்தலால், நன்கு வலிவூட்டுவதும், நிதானமாக ஜீரணம் ஆகக்கூடியதுமான, தமக்கு வெகு நாளாகப் பழகிய கம்பு, கேழ்வரகு, போன்ற உணவுத் தானியங்களை ஏற்றுக்கொள்ளல் மதிப்புக் குறைந்த செயலாகக் கருதி எல்லோரும் அரிசி போன்ற உணவுப் பொருளில் நாட்டம் கொள்கிறோம். விரதம், உபவாஸம், நியமம், காயக்கிலேசம் ஜபம், தபம் முதலிய உடலுழைப்பு அதிகம் இல்லாத செயலில் ஈடுபடுபவர்க்கு அக்னி பலம் இயற்கையாகவே குறைந்து காணப்படுவதாலும், அதிக ஊட்டம் தேவையில்லாதலாலும், எளிதில் ஜீரணம் ஆகக்கூடியதும், கொழுப்பு, வெறி முதலியவற்றைத் தூண்டாததுமான எளிய உணவாகிய அரிசி உணவு பழக்கப்பட்டு வந்தது. இவர்களை உயர்ந்தவர் எனக் கருதி, உயர்ந்தோருக்கு உரிய உணவுப் பழக்கமே சிறந்ததென்றும் எல்லோருக்கும் அந்த உணவே உயர்வுக்கு அடையாளம் என்னும் தவறான மனப்பான்மையால், யாவருக்கும் அரிசி உணவில் மோஹம் ஏற்பட்டது. இவ்வித உணவு காரணமாக உடல் வளமும் குறைய ஏதுவாயிற்று.

உணவு நியமங்களுக்கு உட்பட்டு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கட்டுப்பாடான உணவு என்ற நிலை மீறி எப்பொழுது வேண்டுமானாலும், எங்கு வேண்டுமானாலும், எந்த நிலையிலும், எத்தகைய உணவுப் பொருளையும், சிற்றுண்டிகளும் பேருண்டிகளுமாகப் படைத்து வழிப் போக்கரையும் கவர்ந்து ஈர்க்கும் பலரக விடுதிகள் ஏற்பட்டன.

இவையும் உணவுப் பஞ்சத்திற்குக் காரணம் எனலாம். அரிசி உணவை முக்கியமாகக் கொள்ளாத பிராந்தியத்தினர்க்கு உடல் வலிமை அதிகம் இருத்தலை இன்றும் காணலாம்.

எனவே உயர்வு, தாழ்வு என்று பரஸ்பரம் கொண்டுள்ள தவறான மனப்பான்மைகளை விடுத்து, பரஸ்பரம் நேசித்தலையும், சுகதுக்கங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளுதலையும் செய்து, இரு தரப்பு இந்திரியங்களும் ஒரே மனதிற்குத் தொண்டு புரியும் கருவிகளாதல் போல் நம்மை இயக்கும் ஈசனுக்கு நம் செயல்களை அர்ப்பணிப்போம். கட்டுப்பாடாக உணவுகளை நியமங்களுடன் ஏற்போம். விரத நியமங்களை கைக்கொள்வோம். இத்தகைய நடைமுறைகளால் ஜனப்பெருக்கம், உணவுப் பற்றுக்குறைப் பிரச்னைகளை எளிதாக்கலாம்.

2. வலிவூட்டும் டானிக்குகள்

உடலுக்கு வலிவூட்ட டானிக்குகளை நாடுகிறோம். ஆனால் எத்தகைய டானிக்குகளை உபயோகிக்க வேண்டுமென்பதில் விசேஷ கவனம் அவசியம். மனமும், உடலும் இணங்கி இயங்குபவை. மனத்தின் நன்மையைப் புறக்கணித்து உடலுக்கு மட்டும் வலிவூட்ட டானிக்குகளை உபயோகித்தலால், அவற்றால் கிடைக்கும் உடல் வலிவு லோகாயதம், கொலை, கொள்ளை, வஞ்சனை, பொறாமை மூலம் துர்வினியோகத்திற்கே பயன்படும். அது ராக்ஷஸ வலிவாகும். வலிவிலும் தெய்வீகத்தன்மை இருத்தல் வேண்டும். நெல்லிக்கனி, உள்ளிப்பூண்டு இரண்டுமே டானிக் தன்மை உள்ளவை. இவற்றுள் நெல்லிக்கனி உடலுக்கும், மனத்துக்கும் வலிவைத்தரும். பூண்டு அசுரத்தன்மை உள்ள அமிருதம். ஆதலால் மனதைக் கெடுத்து உடலுக்கு வலிவூட்டும். ரஜோ குணம், தமோ குணங்களை அதிகமாக்கும். இது காரணமாகவே மனத்தூய்மையை முக்கியமாகக் கருதி ஏற்பட்ட ஆகார நியமங்களை மேற்கொள்பவர், இதன் உபயோகத்தைத் தவிர்க்கின்றனர். எனவே டானிக்குகளைத் தேர்ந்தெடுக்கையில் மனத்தூய்மை தரும் டானிக்குகளுக்கே இடமளிக்கவேண்டும். பாரத வைத்திய சாஸ்திரங்களில் காணப்படுகிற டானிக்குகள் பலவற்றில் இந்த நற்குணம் அமைந்திருத்தலால் இவையே சிறந்தனவாம். நம்முன்னோர் ஸாத்துவிகம், ராஜஸம், தாமஸம் என உணவை மூவகையாகப் பிரித்திருப்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

உடலில் ஏற்பட்ட குறைகளை இட்டு நிரப்பும் நோக்கத்துடன் போஷாக்கு காரணமான சக்திகளைப் பிரித்தறிந்து, உணவுச் சத்துக்களாகிய வைடமின் தயாரிக்கிறார்கள். மேல்நாட்டு முறையை அனுசரித்த டானிக்குகளில் இந்த வைடமின் சத்துக்களுக்கே இடமாதலால் மனத்தின் நன்மைக்குரிய டானிக்குகளாக அமையும் நிர்ப்பந்தம் இல்லை.

நவீன விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மூலம் உருவாகும் ஸித்தாந்தங்கள், அவை உருவாகிற அந்தந்த அளவில் வளர்ந்துள்ள ஆராய்ச்சியின் விளைவாகவே அமைதலால், மீண்டும் ஆராய்ச்சி முன்னேற்றம் காரண மாக மாறவும் கூடும். எனவே இடைக் காலங்களில் உள்ள ஆராய்ச்சி விளைவுகள் சிற்சில ஸந்தர்ப்பங்களில் சாச்வதமான பாரத வைத்திய சாஸ்திர ஸித்தாந்தத்திற்குப் புறம்பாகவும் அமைந்திடல் கூடும். வைட்டமின் விஷயமான சில கொள்கைகள் விஷயத்தில் இத்தகைய முறண்பாட்டினைக் காணலாம்.

பச்சைக் காய்கறிகளில் வைட்டமின் சத்து நிறைய இருக்கிறது. அதிக நேரம் கொதிக்க வைப்பதாலும், கொதித்த நீரை அகற்றுவ தாலும் வைட்டமின் பலனை இழக்கிறோம். மாடு போன்ற பிராணிகள் பசுமையாகவே உட்கொள்வதால் மாந்தரைவிடப் பலம் பெற்றிருக் கின்றன. அரிசியைக் களைந்து நீரை இறுத்தெடுப்பதால் பி. வைட்ட மின் சக்தியைத் துறக்கிறோம். இந்தத் தவிட்டையும், தவிட்டின் நீரையும் உட்கொள்ளும் பிராணிகள் பலம் பெறுகின்றன என்று யுக்தி யுடன் ஆராய்ந்து முற்கூறிய பழக்கங்களை அகற்றுமாறு வைட்டமின் சாஸ்திரப்படி உபதேசிக்கப்படுகிறது. அவற்றில் வைட்டமின் சத்து இருப்பது உண்மையே. விலங்கினங்கள் இவற்றால் வலுப்பெற்றிருப் பதும் உண்மையே. ஆனால் அவற்றிற்குள்ள அக்னி பலத்தையும், மாந்தரின் அக்னி பலத்தையும் ஒரு சீராகக் கொள்வதற்கில்லையே. விலங்கினங்கட்குக் கிடைத்த போதே உண்ணவேண்டியிருத்தலாலும், மாந்தர்போல் புத்தி ஸாமர்த்தியம், தந்திரம், யுக்தி முதலியவற்றால் உணவை ஸம்பாதிக்கும் ஆற்றல் இல்லாமையாலும், இதர பிராணி களுடன் மாந்தரும் அவற்றின் உணவில் பங்குகொள்ளப் போட்டியிடு வதாலும், இயற்கை அன்னை அவற்றிற்கு கிடைத்த நேரத்தில், கிடைத்த பொருளை பக்குவம் செய்யாத பச்சைப் பொருளானாலும், கடினத்தன்மை உள்ள பொருளானாலும் ஜீர்ணித்துக்கொள்ளும் திறமை கொண்டதாக அக்கினி பலத்தை அருளியிருக்கிறாள். ஆனால் மாந்தருக்கோ பக்குவம்செய்த உணவைக்கூட சில சமயங்களில் ஜீர்ணித்துக்கொள்ள முடிவதில்லை. இது காரணமாகவே பெருவாரி யாக வைட்டமின்களை உட்கொண்டாலும், ஊசி மூலம் உட்செலுத்தி னாலும் சிலர் பலன் பெறுமலிருப்பதைப் பார்க்கிறோம். ஜடராக்கினி போலவே அந்த ஜடராக்கினியால் பலம் பெறும் தன்மை வாய்ந்த தாத்வக்னிகள் (ரஸம், ரத்தம், மாம்ஸம் போன்ற தாதுக்களில் பஞ்ச பூதங்களால் அமைந்த அக்கினி) நம் உடலில் செயல்படுகின்றன. ஊசி மூலம் செலுத்தும் வைட்டமின்களை இவை தம் சக்திக்கேற்றவாறு தான் தன்வயப்படுத்தும். எனவே பச்சைக் காய்கறிகளை நன்கு வேக வைத்து நீரை அகற்றிய பின்னரே உபயோகித்தல் வேண்டும்.

स्विन्नं निष्पीडितरसं स्नेहाढ्यं

என்றும் அரிசியைக் கழுவிக் கஞ்சி வடித்து அன்னம் தயாரித்தாலே எளிதில் ஜீரணம் ஆகும்

सुधौतः प्रस्रुतः स्विन्नोऽत्यक्तोष्मा चौदनो लघुः ।

என்பதும்,

कुन्देन्दुधवलं शालिमश्नीयात्

முல்லையும் மதியும்போல் வெண்மையான அன்னம் உட்கொள்ள வேண்டும் என்பதும்,

शाकेन वर्धते व्याधिः शाकावरान्नभूयिष्ठं त्यजेत् । अशाकभुक् अरुक् ।

என்றும் இவற்றின் உபயோக ஸம்பந்தமான கட்டுப்பாடுகளையும், இன்றைய நவீன பகுத்தறிவு உலகம் ஏற்காது. எனினும் நாளடைவில் நம் ஸித்தாந்தங்கள் எல்லோராலும் ஏற்கப்படும் நிலை வருவது திண்ணம். ஆனால் உணவுத்தட்டுப்பாடு உள்ள இந்நாளில் எவ்வகையிலேனும் உணவுப்பொருள் பற்றுக்குறையை இட்டு நிரப்பும் வகையில் காய்கறிகளின் பங்கு மிக இன்றியமையாததென்பதை யாரும் மறுப்பதற்கில்லை. வைட்டமின் வெறியால் மேற்கொள்ளும் செடுபிடி நம் நிலையில் எத்தகையது என்பது மாத்திரமே இதன் கருத்தாகும்.



மாப்பண்டம்

மாப்பண்டம் கூடாது, என்று வைத்யர் கூறுகிறார். இட்டிலி, தோசை, வடை, அடை போன்ற அரிசி, உளுந்து, பருப்பு வகைகளின் மாவு கலந்த உணவைத் தவிர்க்கக் கூறுகிறார். இட்டிலி இன்று ஆஸ்பத்திரிகளில் ரொட்டிக்குப் பதிலாகக்கூட உபயோகப் படுகின்றது. அப்படியிருக்கையில் அவைகளைத் தள்ளவேண்டிய அவசியம் என்ன ? ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் அவைகளுக்கும் ஒத்துக்கொள்ளாதா ?

இட்டிலிப்பிரியா ஒருவர் இந்த கேள்விகளைக் கேட்டிருக்கிறார். ஆயுர்வேத மருந்துகளுக்கும் இட்டிலிக்கும் ஒரு விரோதமும் இல்லை. ஆயுர்வேதம் பிறந்து வளர்ந்த நாட்டில்தான் அவையும் பிறந்து வளர்ந்திருக்கின்றன. ஆயுர்வேத முறைப்படி உணவு தயாரிக்க முற்பட்ட நம் முன்னோர்தான் இட்டிலியையும் கண்டுபிடித்தனர். ஆகவே மருந்துக்கும் உணவுக்கும் போட்டியில்லை ; விரோதமில்லை. உடல்நிலைக்கும் உணவிற்கும்தான் போட்டி—விரோதம். மாப்பண்டங்களை அறவே நீக்கத்தக்க சில நிலைகள் உண்டு.

உணவுப் பொருள்களில் இனிப்பு சுவைமிக்க பொருள்களில் முதல் இடம் கார்போஹைட்ரேட் என்பவைகளுக்கு உண்டு. இவைகளில் சில பொருள்களில் உள்ள இனிப்பு நாக்கிலேயே நன்கு தெரியும். மற்றும் சிலவற்றில் ஜீர்ணமாகும்போது அதன் இனிப்பு வெளிப்படும். மற்றும் சிலவற்றில் உணவின் சத்து தனியே பிரிக்கப்பெற்று ரத்தத்துடன் கலந்த பின்னர் புலப்படும். ஆயுர்வேதம் இவைகளை மூன்று ரகமாகப் பிரித்துள்ளது. சுவையில் இனிப்புள்ளவை, விபாகத்தில் இனிப்புள்ளவை ; நிஷ்டாபாகத்தில் இனிப்புள்ளவை என. அதாவது நாக்கில் இனிப்பாக உணரப்பெற்ற பொருள் இரைப்பையிலும், உணவுசத்தாக மாறிய நிலையிலும் இனிப்பாகவே இருப்பது உண்டு. சில நாவில் இனித்தாலும் இரைப்பையில் புளித்துவிடும். நாவில் புளிப்பாகவோ உரைப்பாகவோ உணரப்பெறுபவை வயிற்றில் சென்றதும் இனிப்பாகிவிடும். உடல் நலம் கெடாத நிலையில் மூன்று நிலைகளிலும் இனிப்பவை கூட உடல்நலம் கெட்டபோது வாயில் தித்தித்தது வயிற்றில் புளித்துவிடும். உடல்நலம் கெடாத நிலையில் வாயில் தித்தித்தது வயிற்றில் புளித்ததாக மாறினால் அது இயற்கையான மாறுதல்—விபாகம். உடல் நலம் கெடாத நிலையில் இரு நிலைகளிலும் புளிக்காதிருந்து உடல் நலம் கெட்ட நிலையில் வயிற்றில் சென்றதும் புளிப்பவையும் சில நிலைகளில் தவிர்க்கத்தக்கவை. அதே மாதிரி உடல் நலம் கெடாத நிலையில் இயற்கையாகப் புளிக்குமளவிற்குமேல்,

உடல் நலம் கெட்ட நிலையில் அதிகமாகப் புளித்தால் அவையும் தவிர்க்கத்தக்கவை. ஆகவே புளிப்பின் அளவு இயற்கையளவிற்கு மீறினாலும், புளிக்காதவை கூட புளிப்படைந்தாலும் அவைகள் நோய் நிலையில் தவிர்க்கத்தக்கவை என்பதுதான் மாப்பண்டங்கள் தவிர்க்க நேருவதின் முக்கிய காரணம்.

கார்போஹைட்ரேட் பொருள்களை இரண்டு கூறுகளாகப் பிரிக்கலாம். சர்க்கரை மாச்சத்துள்ளவை என. பால், பழம், கரும்பு, திராக்ஷை முதலியவைகளின் இனிப்புப்பகுதி சர்க்கரையாகும். அரிசி, ரவை, கோதுமை, சோளம் முதலியவைகளிலும் ஒருவகை சர்க்கரை உண்டு. இதை தான்ய சர்க்கரை என்பர். இந்த சர்க்கரை ஜீர்ண காலத்தில் வெளியாகும். அரிசியை வாயிலிட்டுச் சுவைக்கும்போது, அரிசிமா உமிழ்நீரில் கலந்துள்ள ஜீர்ண சக்தி உள்ள திரவத்துடன் கலக்கும்போது அந்த மா சர்க்கரையாகப் பக்குவமடைகிறது. தான்யங்களை முளைக்கட்டியோ, இட்டிலி முதலியவைகளுக்கான மாவாக அரைத்துப் புளிக்கவைத்தோ, உடலினுள் நடைபெறவேண்டிய ஜீர்ணத்தில் ஓரம்சத்தை வெளியிலேயே நடத்திவிடுகிறோம். அதனால்தான் இட்டிலி எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது, ராகிமால்ட் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது என்று கூறுகிறோம். அதாவது அவை ஓரளவு ஜீர்ணிக்கப்பெற்றவை - (Predigested) என்ற கருத்து. ஜீர்ணம் சரியே இல்லாத அக்னி மந்த நிலைகளில் இந்த மால்டுகளும் இட்டிலியும் நல்ல உணவாகின்றன என்பது இதன் கருத்து.

மாப்பண்டங்களை ஜீர்ணிக்கும் சக்தி உமிழ் நீரிலும் அக்னியாசயம் எனும் பாங்க்ரியாஸிலும் சுரக்கும் ஜீரண திரவங்களைப் பொறுத்தது. உமிழ்நீரிலுள்ள ஜீர்ண சக்தி குறைந்த நிலையில் மாப்பண்டங்களைச் சாப்பிடும்போது, அவை தான்ய சர்க்கரையாக மாறுமலே இரைப்பையினுட் சென்று அங்குள்ள புளிப்பான ஜீர்ண திரவங்களின் வசப்பட்டு எளிதில் அதிகமாகப் புளித்துவிடுகின்றன. அக்னியாசய திரவத்தின் சக்தியும் குறைந்தால் இந்தப் புளிப்பு எல்லையை மீறிவிடுகிறது. இப்படி அளவுக்கு மீறிப் புளித்த உணவு, உணவுச்சத்தையும் புளிக்கச் செய்து இரைப்பையில் புளிப்பு மிகுதியால் ஏற்படும் சூலம், வேக்காளம் முதல், யூரிமியா என்ற ரக்தப்புளிப்பு நிலைவரையிலுள்ள பலவிதமான நிலைகளுக்குக் காரணமாகிறது. ஆகவே எளிதில் புளிக்கக்கூடியவாறு இரைப்பையின் நிலை இருக்கும்போது, எளிதில் புளிக்கத் தக்கவாறு ஓரளவு ஜீர்ணிக்கப்பெற்ற மாப்பண்டங்களைத் தவிர்க்கச் செய்கிறார்கள்.

மாப்பண்டங்களைச் சாப்பிட்டதும் சிலருக்கு அவை வெகு நேரத்திற்கு வயிற்றில் டப்பென்று தங்கி நிற்பதுபோன்று தோன்றும். உமிழ்நீர் சக்திமட்டுமல்ல, இரைப்பைத் திரவங்களின் சக்தியும் இந்த மாப்பண்டத்தை ஜீர்ணிக்கத் திணறுகிறதென்பதே அதன் பொருள்.

அப்போது ஏற்படும் நாவரட்சியைத் தடுக்க அடிக்கடி நீர்பருக நேரிடும். அதிகம் நீர் பருகப்பருக ஓரளவு ஜீர்ணசக்தியுள்ள இரைப் பைத்திரவம் மேலும் நீர்த்து இன்னமும் பலவீனப்படும். இத்தகைய அஜீர்ணமுள்ளவர்களும் மாப்பண்டம் தவிர்க்க நேரிடும்.

உளுந்தும் சோளமும் கடலைப்பருப்பும் சற்று குருவான உணவுப் பொருள்கள். அவை எளிதில் ஜீர்ணமாவதற்காகச் செய்யப்படும் பாகங்களே ஊறவைத்தும் புளிக்கவைத்தும் ஆவியில் வேகவைத்தும் சுட்டும் செய்யப்பெறும் பாகமுறைகள். ஆகவே அவை எளிதில் ஜீர்ணமாகின்றன. இப்படி லகுவாக்கியவை கூட ஜீர்ணிக்க சக்தி யற்ற நிலையில் மேலும் கேடு விளைவிக்கின்றன. அக்னியை மந்தப் படுத்துவதும், புளிப்பை அதிகமாக்குவதும் அவை விளைவிக்கும் கேடுகள். ஆகவே அவைகளைத் தவிர்ப்பது அவசியமாகிறது.

உமிழ்நீரிலும் இரைப்பையிலுள்ள ஜீர்ண திரவங்களிலும் ஜீர்ண மாகாத மாப்பண்டத்தைக்கூட பாங்கிரியாஸ் எனும் அக்னியாசயத்தி லிருந்து வரும் திரவம் ஜீர்ணம் செய்கின்றது. உமிழ் நீரிலுள்ள ஜீர்ணத்திரவம் நெருப்பில் வெந்த அல்லது சுட்ட பதார்த்தங்களைதான் ஜீர்ணிக்க முடியும். ஆனல் இந்த அக்னியாசய திரவம் நெருப்பில் பக்குவமாகாததைக்கூட ஜீர்ணித்துவிடும். சிறுவர்களுக்கு இந்த அக்னியாசயத்திரவம் அதிகம் உற்பத்தியாவதில்லை. ஆகவே இந்த வயதில் மப்பு அதிகம்; எளிதில் ஏற்பட்டுவிடும். அதனுல்தான் சிறு வர்களுக்கு மாப்பண்டம் கொடுப்பது உசிதமில்லை. கபநோய்களுக்கும் புளிப்பு நோய்களுக்கும் இந்த மாப்பண்டம் காரணமாகிவிடும்.

நீர் அதிகமாகி உடல் சுரந்து வீங்கிக்காணும் நிலை, சிற்சில இடங் களில் தட்டை தட்டையாகத் தடிப்பு, அரிப்பு ஏற்பட்டுச் சொரிந்தால் நீர்கசிதல் இதுமாதிரி நிலைகளில் நீர்கசிவை அதிகப்படுத்தும் உணவுகள் தவிர்க்கத்தக்கவை. நீர்கசிவை அதிகப்படுத்தும் உணவுப் பொருள்களை **அபிஷ்யந்தி** என்பர். மாப்பண்டங்கள் அத்தகையவை. ஊறவைத்த இட்டிலி மாவு உப்பிப் பருப்பதுபோல, உடலில் நீர் சுரப்பு அதிகமாக இவை காரணமாகலாம்.

உளுந்து, பயறு, துவரை இவைகளை சிம்பீதான்யங்கள் என்பர். சிம்பி காய். அதனுள் விதையாகக் காணுபவை சிம்பி தானியங்கள். இவைகளில் உளுந்தும் கடலையும் துவரையும், மலத்தையும் சிறு நீரை யும் அளவில் அதிகமாக உற்பத்திசெய்பவை. இவைகளை அதிகமாகச் சாப்பிடப் பெருங்குடல் பெருத்துப் பூரித்து நிற்குமளவு மலம் நிரம்பும். வயிற்றில் வாயு ஸஞ்சாரம் தடைபடும். ஆகவே, இந்த தான்யவகை அதிகமாக உள்ள பக்ஷணங்களை தவிர்ப்பது சில நோய் நிலைகளில் அவசியமாகிறது. உண்ட உணவின் அளவைவிட அதிக அளவில் பெருமலமாக வெளியாகும் சிறுவர்களும் பெரியவர்களும் இந்த மாப்பண்டங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

மாப்பண்டங்களும் எண்ணெய்ப் பண்டங்களும் காலை உணவிற் கேற்றவை அல்ல. 10 - 12 மணி நேர ஓய்விற்குப்பின் இரைப்பையும் குடலும் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கும் நேரத்தில், புளிப்பு திரவம் சற்று அதிகமாகவே சுரந்து காத்துக்கொண்டிருக்கும். அந்நிலையில் மாப்பண்டமும் எண்ணெய்ப் பண்டமும் உட்செல்ல ஜீரணசக்தி எளி தில் கெட்டு மந்தம் ஏற்படலாம்.

பிஷ்டாந்நம் நைவ புஞ்ஜீத மாத்ரயா வா புபுக்ஷித:
த்விகுணம் ச பிபேத் தோயம் ஸுகம் ஸம்யக் ப்ராஜீர்யதி

என்கிறார் ஸுச்ருதர். நல்ல பசியும் ஜீர்ண சக்தியும் உள்ளபோது இரண்டு பங்கு ஜலம் சாப்பிட இடம் வைத்துக்கொண்டு அளவைக் கட்டுப்படுத்தி மாப்பண்டத்தை உபயோகிக்கவேண்டும். இல்லாவிடில் ஜீர்ணமாகாது. ★

மருந்து சாப்பிடும்போது

வைத்தியரிடம் மருந்து பெறச் செல்வதற்கும், வைத்தியரிடம் உடலை பரிசோதனைக்குக் காட்டவும், வைத்யர் கொடுத்த மருந்தைச் சாப்பிடுவதற்கும் சில முறைகள் உண்டு. நம் முன் தலைமுறையினர் இதில் அதிகம் கவனம் செலுத்தினர். நம் தலைமுறையினரில் வெகு சிலருக்கே இது பற்றித் தெரியும். இளம் சந்ததியினருக்கு இது பற்றித் தெரிந்துகொள்ள அக்கரை இருக்காது. இம்முறைகளில் பெரும்பா லானவை ஆராய்ச்சியில் நேருபவை. சில மூட நம்பிக்கையால் ஏற் படுபவை. மூட நம்பிக்கையால் ஏற்படுபவைகளைத் தவிர்க்கலாம். நன்மை பயப்பவைகளை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளலாமல்லவா? எதையும் மூட நம்பிக்கை எனத் தள்ளுபவர்களின் சிந்தனையே மூட நம்பிக்கை வசப்பட்டது. எல்லாவற்றிற்கும் யுக்தியால் சமாதானம் கூறுவது எளிதில் முடியாது.

மருந்து சாப்பிட நாள்: நல்ல வேளை பார்த்து வைத்தியரிடம் செல்வதும், மருந்து சாப்பிட ஆரம்பிப்பதும் நல்லது. ஞாயிறு, திங்கள், செவ்வாய், வியாழன், வெள்ளி இந்தக் கிழமைகள்; சதுர்த்தி, நவமி, சதுர்த்தசி என்ற திதிகள்: அச்வதி, ரோஹினி, மிருக சீர்ஷம், புனர் பூசம், பூசம், உத்தரம், ஹஸ்தம், சித்திரை, ஸ்வாதி, அனுஷம், உத்தராடம், திருவோணம், அவிட்டம், சதயம், உத்தரட்டாதி, ரேவதி என்ற நக்ஷத்திரங்கள், மேஷம், கடகம், கன்னி, துலாம், மகரம் என்கிற லக்னங்கள் (6. 7, 8 இடங்களில் வேறு கிரஹமில்லா தவை) சிறந்தவை தனது ஜன்ம - அனுஜன்ம - திரிஜன்ம நக்ஷத் திரங்கள், 3, 7வது நக்ஷத்திரங்கள் தவிர்க்கத்தக்கவை. சந்திராஷ் டமம் இல்லாதிருத்தல் நலம். திதிக்கு ஒரு மடங்கும் நக்ஷத்திரத்திற்கு நான்கு மடங்கும். கிழமைக்கு எட்டு மடங்கும் சக்தி உண்டு. அன்றுட யோகங்கள் சுபமாக இருத்தல் நலம். நல்ல நாள் பார்க்க வசதி

இல்லாவிடில், ஞாயிறு, வியாழன் கிழமைகள் நல்லவை. சாஸ்திர சிகித்ஸை செய்துகொள்ளுவதானல் செவ்வாயும் நல்லது.

இப்படி நாள் பார்ப்பது தீராத நாட்பட்ட வியாதியால் துன்புறு பவருக்கு அவசியமானது. நாலுபேர் செய்யாததை நல்ல வேளை செய்யும் என்பர். அப்படியே தன் குலதைவம், இஷ்ட தைவம் இவை களுக்கும் விசேஷப் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டே சிகித்ஸை ஆரம் பிப்பது நல்லது.

ஆனல் மிகவும் அவசரமாக சிகித்ஸை செய்யவேண்டிய நிலையில் நாள் பார்ப்பது அவசியமில்லை. தாமதிக்காமல் சிகித்ஸை செய்ய வேண்டிய நிலையில் எந்த வேளையும் நல்ல வேளையே. இறைவனை நினைத்துக்கொண்டு செய்யும் எந்த காரியமும் நன்மையாகத்தான் முடியும். சிலர் சனிக்கிழமையன்று ஜ்வரம் வந்தால், அன்று வைத்திய ரிடம் அழைத்துச் செல்லவோ மருந்து கொடுக்கவோ மாட்டார்கள். சனிக்கிழமை சிகித்ஸை ஆரம்பித்தால் அடுத்த சனிக்கிழமை வரை நோய் நீடிக்கும் என்று காரணம் கூறுவர். சளி ஜலதோஷம் என்ருல் தலைக்குப் பத்துக்கூட போடமாட்டார்கள். சனிக்கிழமையிடம் அத்தனை பயம். ஜ்வரம் பேதி போன்ற உடனடி சிகித்ஸை தேவைப் படும் நோய்களில் இந்த சனிக்கிழமை பயம் சரியல்ல. வியாதிக்கு உடன் சிகித்ஸை செய்யாததால் வியாதி கடுமையை அடைய தாமதமே ஹேதுவாகும். நாட்பட்ட வியாதிகளாயிருந்து ஒரு நாள் சிகித்ஸை இல்லாவிட்டால் பாதகமில்லை என்ற நிலையிலிருந்தாலன்றி சிகித்ஸைக் காக உடன் கவனிப்பதும் அவசியம்.

''வருஷம் 360 நாளும் நான் மருந்து சாப்பிடுகிறேன். எதற்கு நாள் பார்ப்பது?'' என்று சிலர் குறைப்படுவர். அவர்கள் ஒருதடவை நிதானித்து நல்ல வேளையில் மருந்து சாப்பிட ஆரம்பித்தால் வருஷம் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட நேரிடாது.

வடக்கு நோக்கிச் செல்: வைத்தியரிடம் உடலைக் காண்பிக்கச் செல்லும்போது கிழக்கு நோக்கியோ வடக்கு நோக்கியோ உட்கார்ந்து கொள்வது வழக்கம். உடலைக் காண்பித்த பிறகு எழுந்து வடக்கு நோக்கி நாலடியாவது சென்று உட்கார்வதும், அவ்விதமே மருந்தைப் பெற்றுக்கொண்ட பிறகும், மருந்தைச் சாப்பிட்ட பிறகும் சற்று வடக்கு நோக்கி நடப்பதும் முடியாவிடில் வடக்குப் புறமாக நகர்ந்து உட்கார் வதும் நல்லது. தெற்கு நோக்கி நடப்பதும் தெற்குப் புறமாக நகர் வதும் கெடுதல். கட்டிலில் படுத்திருப்பவர்களகூட கிழக்குப் புறமா கவோ வடக்குப் புறமாகவோ புரண்டு படுக்கலாம். ஆயுளை விரும்பு பவன் தெற்கை விட்டு வடக்குப் புறமாக நகர்வது நல்லது என்பது முதியோர்களின் வழக்கம்.

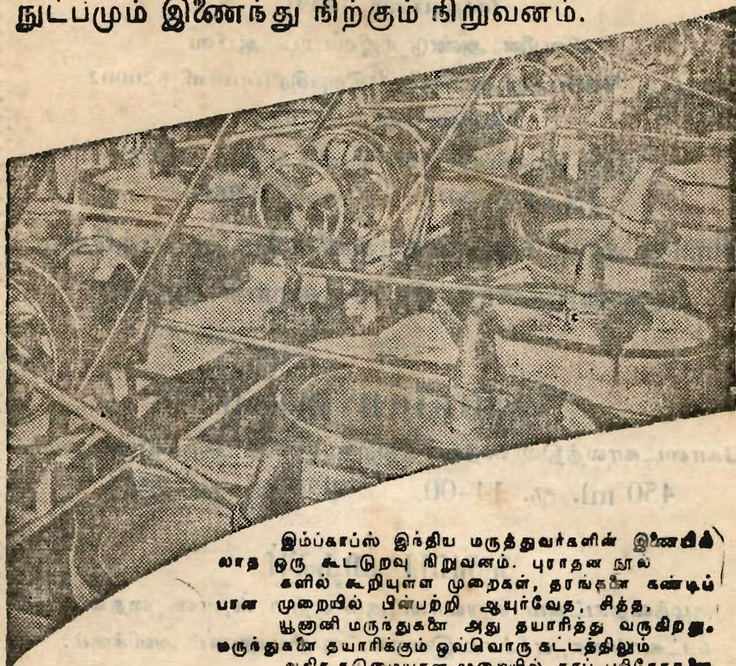


ஆரோக்கியம் - 1976 - விஷய அகராதி

★

இம்பகாப்ஸ்

புராதன பாரம்பரியத்துடன் நவீன தொழில் நுட்பமும் இணைந்து நிற்கும் நிறுவனம்.



இம்பகாப்ஸ் இந்திய மருத்துவர்களின் இணையில்லாத ஒரு கூட்டுறவு நிறுவனம். புராதன நூல்களில் கூறியுள்ள முறைகள், தரங்களை கண்டிப்பான முறையில் பின்பற்றி ஆயுர்வேத, சித்த, யூனானி மருந்துகளை அது தயாரித்து வருகிறது. மருந்துகளை தயாரிக்கும் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அதிக கடுமையான முறையில் தரப் பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. புராதன மருந்துகளை தயாரிப்பதில் நவீன பாக்கிங் முறைகளையும் இயந்திரங்களையும் இம்பகாப்ஸ் பயன்படுத்தி வருகிறது. சுதேச மூலிகைகள் பற்றிய இடைவிடாத ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டுள்ள இம்பகாப்ஸ் புராதன இந்திய மருந்துகள் சம்பந்தமாக ஒரு மறு மலர்ச்சியை உண்டாக்கப் பாடுபடுகிறது.



Impcops

உண்மையான ஆயுர்வேத, சித்த, யுனானி மருந்துகளுக்கு பெயர் பெற்ற நிறுவனம்

இம்பகாப்ஸ் மருந்துகள் எல்லா முக்கிய மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கும்

இந்தியன் மெடிகல் பிராக்டிஷனர்ஸ் கோவாப்ரேடிவ் பார்மஸி அண்ட் ஸ்டோர்ஸ் லிட்.

அடையார், சென்னை 20.

விற்பனை நிலையங்கள்: 4/65, மவுண்ட் ரோடு, சென்னை-2. போன்: [illegible]

48, சொக்த் மானி தெரு, மதுரை. போன்: 30375

16, வெஸ்ட்கட் ரோடு, ராயப்பேட்டை, சென்னை-14.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

